ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ



ГОЛОДАНИЕ

АВТОРСКИЙ УЧЕБНИК



Г. П. МАЛАХОВ

ИК «КОМПЛЕКТ» СПб 1996

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ



ГОЛОДАНИЕ

АВТОРСКИЙ УЧЕБНИК

Г.П.МАЛАХОВ

ИК «КОМПЛЕКТ» СПб 1996

ББК 53.53
М 18

Малахов Г. П.

М 18 Голодание: Авторский учебник. — СПб.: ИК «Комплект», 1996. — 305 с., ил. — («Целительные силы»; Т. 5).

Предлагаемый читателю труд — одна из наиболее интересных работ по вопросам голодания человека в лечебных целях. Как и во всех других книгах Генеши (литературный псевдоним Г. П. Малахова), в ней имеются свои «изюминки», чего нет ни в одной другой работе по голоданию. Помимо этого автор прослеживает воздействие голодания на первопричины многих болезней. Вы узнаете о влиянии голода на сознание человека, о том, как правильно подобрать для себя вид и срок голодания с учетом индивидуальной конституции, возраста и сезонов, получите конкретные рекомендации по проведению голодания и выходу из него.

Это добротное учебное пособие, где голодание рассматривается как наука о человеке и его возможностях.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5-88596-009-7

ВВЕДЕНИЕ

Большинство популярных критических статей о голодании написаны людьми, которые ни одного раза в своей жизни не пропустили еды.

Многие из нас слышали о том, что некоторые люди лечатся голодом, что существуют даже специальные клиники, где врачи лечат голоданием, и многое другое об этом одновременно пугающем и притягивающем слове «голод». Что же пугает нас в этом слове, а что притягивает, зовет?

Когда я сам на практике столкнулся с голодом, когда начал сам пробовать голодать, мне постепенно открылась истина, и я понял, что во мне боится голода, а что его приветствует. В основном во всех руководствах по голоданию описывается его влияние на физиологию и психику человека, но никто четко не сказал, **что главная работа голодания совершается в полевой форме человека, в его сознании.** Голод позволяет работать с нашими чувствами, умом, причем с теми чувствами, которые «разрослись» и «укрепились» в нашем сознании, требуют своего удовлетворения и подчиняют всего человека. Человек только тем и занимается, что удовлетворяет их прихоти — вкусно ест, изощряется в наслаждении чувством обоняния, комфорта, секса. Наш ум, которым мы так гордимся, постоянно занимается только тем, что выслуживается перед чувствами, удовлетворяя их малейшую прихоть, разрабатывая сложнейшие комбинации с целью обойти нравственность, успокоить совесть, оправдать и оправдаться. И вы знаете, к чему это в конце концов приводит — к излишеству и пресыщению, которые порождают болезнь.

И вот когда человек начинает добровольно голодать, он борется не с болезнью, а с чувством, изворотливостью ума, ее породившим. В первый же день голодания неудовлетворенное чувство начинает протестовать через все доступные

ей каналы влияния. В уме постоянно вертятся мысли неудовлетворения, раздражения, жалости, сожаления, страха и тому подобное. Но этого желаете вы, ваша Душа, или чувства с «прислугой» умом?

Медицина, работая с телом, никогда и ни за что не избавит нас от заболеваний, истинная причина которых находится не в физическом теле человека, а в его полевой форме. Голодание оказалось тем средством, с помощью которого мы можем самостоятельно работать с чувственной патологией и ее следствием в физическом теле. Если мы хотим избавиться от своих болезней, то мы должны качественно измениться как личность. Эта работа посвящается людям, желающим сделать подобное. Пример из книги Ю. С. Николаева «Голодание ради здоровья» ярко иллюстрирует этот феномен.

«Я — ленинградка, блокадница. Во время войны попала под артобстрел, когда нас, ребятишек детдома, перевозили по Ладоге на Большую землю. Я получила ранение в голову, пострадали также руки и ноги. В числе других раненых детей меня снова увезли в Ленинград, в военный госпиталь. Потом — снова детские дома. Пришли похоронки на маму и отца: „Погибли при исполнении служебных обязанностей“... Затем ФЗО и вечерняя школа. Страшный холод. Страшный голод. Страшный тем, что он был вынужденным, беспросветным. Это вам не лечебное дозированное голодание! Вся дневная норма еды — 125 граммов хлеба, чайная ложка молока — забелить чай, жидкая каша и редко, по праздникам — сухие галеты. Но выдержали, выстояли.

Последующая жизнь моя была сложна: бесконечные тяжелые болезни приковали к постели. Началось с ревматоидного артрита, а затем потянулись одна за другой: ишемическая болезнь сердца, остеохондроз, гипертония, мочекаменная болезнь, гастрит, колит, сахарный диабет, аллергия и так далее. Все это меня очень мучило. Без конца обострялись недуги: пневмония, бронхит, гайморит, фронтит. „Бюллетенила“ по 8—9 месяцев в году. Артрологи, терапевты, эндокринологи и другие врачи были бессильны. И я двинулась на разведку — узнать, что это за больница № 68 в Москве, где какие-то чудаки-врачи лечат голоданием, хотя при слове „голод“ меня обуревал ужас: ведь от голода умерло столько моих близких, миллионы людей умерли от голода, и я сама чуть не погибла. Врачи поначалу меня отговаривали: „Вы очень ослаблены,

у вас тяжелый опыт в осажденном Ленинграде, как бы не было хуже". Но терять мне было нечего, характер у меня довольно твердый, несмотря на многочисленные заболевания. И я настояла на своем. Проголодала 24 дня, потеряла 17 килограммов, но стала чувствовать себя неизмеримо лучше. Это было чудо: приготовилась умирать „от голода", а тут наоборот — воскресла! Уже нет той страшной боли в пояснице и ногах, которая мучила меня столько лет, несмотря на всевозможные бесчисленные методы лечения. „Затих" мой бедный позвоночник, который я ощущала в виде раскаленного столба. Успокоилось сердце, исчезли гипертония, пневмония, бронхит. Ни насморков, ни головной боли... Как будто этого ничего и не было!

Милые, славные доктора! Как я вам благодарна! Спасибо за то, что вы есть, вы — специалисты по лечебному голоданию! Сколько задавала я вам вопросов, и вы всегда терпеливо, доброжелательно на них отвечали. Удивительный коллектив — все: от нянечек до профессора и главврача. Вы действительно умеете лечить всеми естественными средствами: воздержанием от еды, диетой, ласковым словом. Я привыкла к комфортабельным больницам, где лежала месяцами, но там я тосковала, потому что лекарства почти не помогали. А здесь я не замечала многочисленных недостатков больницы (нет двора для прогулок, нет поста у медсестры, нет местного телефона и тому подобное). Но зато было главное: нас не только эффективно лечили, но и учили правильному образу жизни — предостерегали от перееданий, от обездвиженности, от питания неестественной рафинированной пищей и так далее. А я-то ведь после блокады старалась съесть побольше „калорийных", „укрепляющих" продуктов — наверстать за голодные военные годы! Уверена, что это было самой большой моей ошибкой, главной причиной болезней. Да здравствует могучий голод, который лечит и учит жить!»

Автор надеется, что данная книга многое изменит в вашем сознании, в отношении к своему организму и к жизни вообще. Вы со временем поймете и оцените меткую пословицу — «Голод не тетка, а родная мать».

Часть 1. ТЕОРИЯ ГОЛОДАНИЯ

Глава 1

ГОЛОД В ПРИРОДЕ

Голодание является формой натуральной терапии, находящейся в числе надежных и самых безвредных при условии правильного применения.

Присмотримся к окружающей нас природе. На Земле регулярно происходит смена времен года. При этом благоприятное время года для роста растений и жизни животных сменяется неблагоприятным. Весной и летом обилие света, тепла приводит к тому, что растительность обильно покрывает земную поверхность. Животные, получая достаточно корма, находятся в благоприятных условиях, растут и размножаются. Зимой в природе наступает другой период, световой день укорачивается, тепла мало. Растения прекращают свою жизнедеятельность, сбрасывают листву, высыхают. Для насекомых и животных наступает бескормица. К этому неблагоприятному сезонному периоду они хорошо приспособились. Почти все насекомые и часть животных на это время впадают в спячку. Животные, не впадающие в спячку, переносят этот неблагоприятный период, обходясь минимумом корма, а в отдельные периоды вообще ничего не едят.

Таким образом, в природе существуют два главных механизма, которые позволяют живому миру Земли успешно противостоять периодически повторяемым неблагоприятным условиям. Первый механизм — это сезонный сон, а второй — временный отказ от принятия пищи. Разберем особенности обоих механизмов.

Сезонный сон. У животных глубина спячки (во время которой они ничего не едят и не пьют) бывает трех типов — состояние анабиоза, сезонный сон и непрерывная сезонная спячка.

Анабиоз. Это слово образовано из греческого ana — обратно, за и bios — жизнь и означает такое состояние организма, при котором жизненные процессы настолько за-

медленны, что отсутствуют все видимые проявления жизни. Ученые заметили, что для анабиоза характерно сильное охлаждение и/или обезвоживание организма. Внутриклеточная вода при охлаждении переходит в стекловидную аморфную массу, которая не разрушает протоплазму клеток, как кристаллы льда. После оттаивания в таких клетках полностью восстанавливаются жизненные процессы. При обезвоживании организма протоплазма клеток (живой белок) из состояния гидрозоля (жидкого холодца) переходит в состояние гидрогеля (наподобие сухого желатина) и длительное время сохраняет возможность обратного перехода при наступлении благоприятных условий внешней среды. Как только такие условия создаются, протоплазма вбирает в себя воду — набухает, что ведет к восстановлению жизненных процессов.

Состояние анабиоза характерно для бактерий семян растений, насекомых, земноводных и пресмыкающихся. В таком состоянии эти живые существа способны выживать в условиях вечной мерзлоты, сильной жары, сухости и повышенной радиации. Так высушенные семена некоторых растений могут сохранять всхожесть до пятидесяти лет и более.

Сезонный сон. Во время сезонного сна температура тела, число дыхательных движений и общий уровень обменных процессов снижаются мало. При изменении обстановки или при беспокойстве сон легко прерывается и животное становится активным. Такой сон бывает у медведей, енотов, енотовидных собак, барсуков. О состоянии спящего зимой американского черного медведя можно судить по следующим данным. При температуре воздуха — 8°С на поверхности кожи отмечена температура 4°, в прямой кишке 22°, в ротовой полости 25° (против 35°С в период бодрствования). Число дыханий сокращается до 2—3 в минуту (против 8—14 при бодрствовании).

Сезонная спячка. Это состояние характеризуется потерей способности к терморегуляции, резким уменьшением числа дыхательных движений и сокращений сердечной мышцы, падением общего уровня обмена веществ. Например, у суслика частота дыхания со 100—360 в период бодрости падает до 1—15 при спячке; число сердцебиений со 100—350 в период бодрости падает до 5—19 при спячке; температура тела снижается с 35—39°С в период бодрости до 1—13°С при спячке.

Полного прекращения обмена веществ во время спячки не бывает. Животные существуют за счет расходования

энергетических запасов тела. Например, у сурка установлен следующий расход тканей тела в период спячки (в %): жировая ткань — 99; печень — 59; диафрагма — 46; легкие — 45; мышцы тела — 30; сердце — 27; скелет — 12.

Во время сезонного сна и спячки организм животных обладает повышенной устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. Например, без вреда для здоровья экспериментальные животные переносили повышенные дозы ядов, радиоактивного облучения, не болели от искусственного заражения их микробами и вирусами.

Временный отказ от принятия пищи. Этот вид приспособления животных к неблагоприятным факторам внешней среды бывает двух видов: вынужденный и «добровольный».

Вынужденный. Этот вид отказа от приема пищи, в свою очередь, можно разделить на два. В первом случае животное недополучает необходимой пищи из-за того, что ее мало. Это приводит к постепенному истощению организма, ослаблению его защитных сил и так далее. Во втором случае животное в течение нескольких дней не может найти корма, так как он отсутствует. В таком случае животное полностью обходится без пищи. Например, волки и другие хищники в течение охоты на животных могут по несколько дней обходиться без пищи. Подобный режим питания для них привычен и легко переносится. Более того, замечено, что если волка регулярно кормить, он на одну треть меньше живет.

Добровольный. Довольно-таки много животных «добровольно» отказываются от принятия пищи в связи с особенностями своей жизни. Например, когда пищи становится мало, они вообще не едят. Так поступают лоси в конце зимы. Забота о потомстве у некоторых животных происходит во время отказа от питания. Подобное наблюдается у королевских пингвинов, когда они высиживают, а затем выкармливают своих птенцов. После того как самка королевского пингвина отложила яйцо, она уходит в море кормиться, а самец начинает его «насиживать». В течение четырех месяцев! самец ничего не ест. Птицы теряют до 40% собственного веса!, сильно худеют, оперение их становится грязным, утратившим блеск и шелковистость. К этому времени возвращаются самки, а самцы спешат к морю откормиться. Кроме этого, в конце ноября взрослые птицы линяют. Линька длится 20 дней, в течение которых пингвины голодают.

К добровольному отказу от приема пищи можно отнести и случаи болезни животных. Серьезно заболевшее животное обычно воздерживается от приема пищи до тех пор, пока не выздоровеет.

Тот или иной вид временного воздержания от приема пищи в большей мере присущ млекопитающим животным. Однако, когда животное полностью отказывается от пищи и находится в бодрствующем состоянии, в его организме происходит особая перестройка, которая обеспечивает полноценный внутренний режим питания. Внутреннее питание способствует восстановлению иммунного и генетического аппаратов. Как правило, животные в этот период ничем не болеют.

Таким образом, хотим мы того или нет, сам природный цикл создал условия для некоторого пищевого воздержания. Задача живой материи заключалась в том, чтобы максимально приспособиться к периодически повторяющимся неблагоприятным условиям. В результате этого процесса был выработан ряд приспособительных механизмов, которые позволяли резко повысить защитные силы и выживаемость организма.

В этой связи можно отметить следующее: если мы хотим, чтобы наши защитные силы и выживаемость были на высоком уровне, необходимо в соответствии с неблагоприятными сезонами года (во время болезни) воздерживаться от приема пищи. Сытая и бесстрессовая жизнь делает любой организм слабым и беззащитным. Это один из тех Великих Законов природы, несоблюдение которого делает обеспеченные и сытые народы больными.

Голодание старо как мир.

Глава 2

ГОЛОД В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Голодание требует жесткой решимости и силы воли, это сражение разума с плотью.

Если посмотреть на историю человечества, то четко прослеживаются два подхода к прекращению питания.

Первый подход — негативный. В истории человечества масса примеров голодной смерти от нехватки и отсутствия пищи. Это и моры от неурожаев, и смерть потерпевших кораблекрушение, и многие другие случаи, когда человек погибал от отсутствия или недостатка пищи. Кроме этого, каждый человек, оставшись без пищи, чувствует ту или иную степень дискомфорта. Собственный опыт говорит одно — без пищи плохо, кружится голова, уменьшается сила и так далее. Вот таким образом сформировалось и крепко держится в сознании любого человека негативное отношение к вынужденному прекращению потребления пищи.

Второй подход — противоположен первому и поэтому вызывает недоумение. Оказывается, имеется множество примеров, когда люди добровольно воздерживались от принятия пищи в целях духовного совершенства и избавления от серьезных болезней. И история человечества изобилует такими примерами.

Мудрецы тех далеких времен прекрасно знали, что человек представляет собой совокупность определенных видов энергии, которые находятся между собой в определенных пропорциях — гармонии (образуют информационно-энергетическую структуру человека, которую я назвал полевой формой человека). Когда по тем или иным причинам происходит нарушение этой гармонии, возникает болезнь. Тот или иной вид болезни объяснялся угнетением или переизбытком соответствующей энергии (которая искажает нормальную полевую форму человека).

В свое время Леонардо да Винчи говорил:

«Надо понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как равновесие, согласие стихий его поддерживают, а их раздор его разрушает и губит».

Эта истина была, есть и будет справедлива для любого конкретного человека, желающего быть здоровым.

Для восстановления разбалансированной энергетики человеческого организма голодание считалось наилучшим средством. Вот рекомендации из недавно изданного в издательстве «Наука» древнетибетского медицинского трактата «Голубой берилл» о том, как проводить голодание и к какой болезни его лучше применять.

«Лечению „изнурением" подлежат больные, страдающие несварением желудка, употребляющие в пищу много масла, страдающие одеревенением бедер, простудами, внутренними нагноениями, подагрой, ревматизмом, болезнями селезенки, горла, головы, сердца, кровавым поносом и рвотой, ощущением тяжести в теле, потерей аппетита, задержанием мочи, избыточной полнотой.

Болезни, связанные с увеличением „желтой воды", „флегмы" у молодых мужчин в расцвете сил, следует лечить в первую половину зимы трехсуточным голоданием. Слабосильных пациентов нужно притомить голодом и жаждой сколь выдержат, после чего давать легкую и хорошо усваиваемую пищу, например, цзамбу и каши. Людям средней силы полезны лечебные средства, стимулирующие телесную (желудочную) теплоту и улучшающие пищеварение. Крепким пациентам необходимы значительные физические нагрузки, вызывающие потовыделение. В зависимости от того, кому что подходит, в качестве лечебных процедур рекомендуется назначать: прижигания, компрессы, лечебные ванны и кровопускания. Во время лечения „изнурением" существенное значение имеют курсы „успокоения" и „очищения". „Успокоение" состоит в уравновешивании разбалансированных „стихий" (жизненных принципов или энергетических полей. — *Прим. Генеши.*). *Оно осуществляется посредством предписанных диеты, образа жизни, лекарств и лечебных процедур. „Очищение" производится через верх путем рвотных средств и через низ путем клизм и слабительного. При болезнях сосудов следует очищать и сосуды. В результате курсов „успокоения" и „очищения" улучшается деятельность органов чувств, исчезает ощу-*

щение тяжести в теле, появляется аппетит, пропадают апатия, одышка и тому подобное. Чрезмерное лечение „изнурением" ведет к истощению сил тела, исхуданию, головокружениям, бессоннице, потере аппетита, болям в голенях, бедренных костях, копчике, голове и сердце. Пациента начинает лихорадить, появляются позывы на рвоту. В этом случае полезно провести курс „упитывания"».

Одной из важных особенностей древних рекомендаций (в основном аюрведических) по проведению голодания являлся индивидуальный подход. Он был основан на том, что организм каждого конкретного человека содержит собственную пропорцию энергий («пракрити», по-аюрведически), которая во время голода так или иначе изменяется. Исходя из этого, каждому человеку индивидуально рекомендовались сроки и условия проведения голодания.

Из окружающей нас Вселенной постоянно идут разнообразные излучения, которые своей энергетикой искажают или укрепляют полевую форму человека. Древними мудрецами было предложено бороться с этим явлением с помощью голодания. Ввиду того, что характеристики излучения были связаны с пространством (которое обозначалось для наглядности знаками Зодиака), планетами и некоторыми другими особенностями Космоса, то было предложено, а затем закреплено в религиозной форме проводить пищевое воздержание — пост — в те дни, когда планетой активировался определенный знак, градус Зодиака. Вся наука о постах была основана на энергетике человека, Космоса и их взаимодействии. Вот так и появились рекомендации голодать в дни «экадаши» (особые дни в лунном месяце у индусов) и в определенные периоды года (религиозные посты мусульман, христиан).

В старину считалось, что пост благотворно влияет на тело и дух человека. Знатное персидское, а также спартанское юношество должно было часто продолжительно воздерживаться от пищи и питья. Число приемов пищи за день у древних народов вообще было ограничено двумя. Персы же, по Геродоту, будто бы вообще довольствовались одним только приемом пищи за целые сутки, что и в настоящее время наблюдается у некоторых диких народов. Сократ называл варварами тех, кто ест больше двух раз в сутки. Вплоть до средних веков двукратный прием пищи был обычным явлением. Знаменитые и духовно высокоодаренные люди всех времен указывают на то, что они в течение дня довольствовались двумя, а много раз даже одним вкушением пищи.

Иисус Христос рекомендовал людям голодание для очищения сознания и исцеления тела. В древнейшем манускрипте «Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна», изданном в наше время Эдмондом Шекли (Пьер Жиляр, Лозанна), сказано так:

«Поэтому вы должны очистить этот храм (собственное тело), чтобы владыка храма (Бог Отец) смог поселиться в нем и занять место, достойное Его.

Чтобы избежать всех искушений тела своего и сознания своего, которые исходят от сатаны, удалитесь под сень Неба Господня.

Возродите себя сами и воздержитесь от принятия пищи!

Ибо поистине говорю Я вам: лишь постом и молитвой могут быть изгнаны сатана и вся зловредность его.

Вернитесь в дом свой и поститесь в одиночестве, и пусть никто не видит, как вы поститесь. Поститесь же до тех пор, пока Вельзевул и вся порча не покинут вас, и все Ангелы Матери нашей Земли придут служить вам. Ибо поистине говорю Я вам, пока не совершите вы поста, — не освободитесь от власти сатаны и от всех болезней, исходящих от него. Поститесь и молитесь с усердием, от всего сердца, надеясь получить силу от Бога Живого и от Него исцеление свое. Во время поста избегайте Сынов Человеческих, а вернитесь в общество Ангелов Матери нашей Земли, ибо тот, кто ищет усердно, тот найдет.

Ищите чистый воздух в лесу, или в поле, ибо в них найдете Ангела воздуха. Разуйтесь и снимите ваши одежды, и пусть Ангел воздуха обнимет все тело ваше. Потом дышите глубоко и медленно, чтобы Ангел воздуха проник в вас. Поистине говорю Я вам, Ангел воздуха изгонит из тела вашего все нечистоты, которые осквернили его снаружи и изнутри. И тогда все плохие запахи и нечистоты выйдут из вас, как дым от пламени, который вьется в воздухе и теряется в океане небес. Ибо поистине говорю Я вам, Ангел воздуха есть святой, он очищает все оскверненное и превращает в нежный аромат все, что испускает дурной запах. Никто не сможет предстать перед лицом Божьим, если Ангел воздуха не пропустит его. Действительно, все должно обновиться через воздух и истину, ибо тело ваше вдыхает воздух Матери-Земли, а дух ваш вдыхает Истину Небесного Отца. После Ангелов

воздуха ищите Ангела воды. Снимите обувь вашу и одежду вашу и позвольте Ангелу воды обнять вас, все тело ваше. Отдайтесь полностью в его руки, баюкающие вас, и столько раз, сколько дыхание ваше заставляет колебаться воздух, пусть тело ваше, качаясь, колеблет воздух. Поистине говорю Я вам, Ангел воды изгонит из тела вашего все нечистоты, которые загрязняют его как снаружи, так и изнутри.

Но не думайте, что достаточно того, что Ангел воды обнял вас только снаружи. Поистине говорю Я вам, внутренняя грязь еще более страшная, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи, оставаясь нечистым изнутри, похож на гробницу, украшенную блестящей роскошью, но внутри наполненную грязью и нечистотами. Поистине говорю Я вам, позвольте Ангелу воды осветить вас также изнутри, чтобы вы избавились от всех грехов прошлых своих, и тогда вы станете изнутри таким же чистым, как речная пена, играющая в лучах солнца.

Чтобы достигнуть этого, достаньте большую тыкву, снабженную опускающимся вниз стеблем, длиной в человеческий рост, очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, нагретой на солнце. Повесьте тыкву на ветку дерева, преклоните колена на землю перед Ангелом воды и потерпите, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш зад, чтобы вода потекла по всем вашим кишкам. Останьтесь коленопреклоненным на земле перед Ангелом воды и молите Бога жизни, чтобы Он простил вам все ваши прегрешения, и просите Ангела воды, чтобы он освободил ваше тело от всех нечистот и болезней, наполняющих его. Потом выпустите воду из вашего кишечника, чтобы с ней устранить все, что происходит от сатаны, все нечистое и зловонное. И вы увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняли храм тела вашего. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Поистине говорю Я вам, освящение водой освободит вас от всех болезней. Каждый день своего поста повторяйте это очищение водой до того дня, пока вода, истекающая из вас, не станет столь же чиста, как пена реки. Тогда погрузите тело свое в текучие волны реки и в ней, в объятиях Ангела воды, возблагодарите Бога за то, что Он освободил вас от грехов. И это святое очищение Ангелом воды означает воскресение к новой жизни. Ибо с этого времени

глаза ваши начнут видеть, а уши — слышать. Однако после этого очищения не грешите больше, чтобы в течение целой вечности Ангелы воздуха и воды могли обитать в вас и служить вам в любой час.

Но если после этого останутся в вас следы нечистот, учитывая ваши грехи прошлые, призовите Ангела света солнечного. Разуйтесь, снимите свои одежды и позвольте Ангелу света обнять ваше тело. Потом вдыхайте воздух медленно и глубоко, чтобы Ангел света смог проникнуть к вам внутрь. Тогда он изгонит демонов, подобно тому, как по возвращении хозяина домой грабители спасаются бегством из покинутого жилища, один через дверь, другой — через окно, а третьи — через крышу — каждый спасается как может; а также покинут тело ваше демоны болезни, все прошлые грехи, вся грязь, все хворобы, которые оскверняют храм вашего тела. И тогда Ангелы Матери-Земли овладеют вашим телом настолько, что Владыки храма смогут вновь войти в него; тогда все скверные запахи покинут в спешке ваше тело через дыхание ваше или через кожу вашу; загнившие води изойдут изо рта вашего, через кожу, через задний проход и через мочеиспускательные органы. И увидите вы все это своими собственными глазами, почувствуете собственным носом, ощутите собственными руками. И когда все грехи и все нечистоты будут удалены из тела вашего, тогда кровь ваша станет такой же чистой, как кровь Матери-Земли, подобно пене в потоке, играющей в лучах солнца. И дыхание ваше станет таким же чистым, как благоухание цветов, ваша кожа станет такой же чистой, как кожица фруктов, розовеющих сквозь листву деревьев; свет ваших глаз станет таким же ясным и блестящим, как сияние солнца в голубых небесах. И тогда все Ангелы Матери-Земли будут служить вам. И ваше дыхание, ваша кровь, ваша плоть станут единым целым дыханием, кровью и плотью Матери-Земли; и дух ваш также станет единым с Духом Отца Небесного. Ибо поистине, никто не сможет достигнуть Отца».

Слова Иисуса Христа о голодании и его целительной силе раскрывают нам ряд феноменов. Вот он, Божественный метод! Только применяй и преображай свою природу! Но сатана — в виде чувственно-психологических зажимов, под любым предлогом так искусно уводит ум человека от этого метода, так противится ему, так закрывает его, что истинной

информации о действии голодания на организм человека практически нигде нет.

Но продолжим наше исследование дальше. Знаток древнего мира Геродот при описании Египта указывал:

«Египтяне, самые здоровые их всех смертных, каждый месяц в течение трех дней производили очищение с помощью рвотного и клизм, считая, что все болезни человек получает через пищу».

Отец медицины — Гиппократ, писал:

«Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем более будешь ему вредить».

Во время наиболее сильного обострения болезни — кризиса для облегчения состояния больного он советовал не принимать пищи.

Вообще, многие врачи древности применяли голодание для лечебных целей. Цельсус использовал его при лечении желтухи и эпилепсии. Авиценна рекомендовал больным голодать в течении трех-пяти недель.

В более поздние времена (XVI век), известный врач Парацельс утверждал, что голодание — лучшее лекарство от многих болезней.

Древние мудрецы отметили и такую способность голодания: обостряются умственные способности человека. Греческие философы Платон и Сократ голодали регулярно по десять суток для более острого восприятия духовных истин и поддержания себя в хорошей физической форме. Пифагор для улучшения умственных способностей перед сдачей экзаменов в Александрийский университет голодал сорок суток. От своих будущих учеников он требовал, чтобы они голодали определенный срок. Благодаря такому суровому отбору у него учились лишь терпеливые и настойчивые ученики, способные благодаря этим качествам постигать законы природы, абстрактные математические формулы и тому подобное.

В более позднее время феномен голода привлекал выдающиеся умы медицинского мира. Его исследовали, экспериментировали и обнаружили множество важных особенностей, которые позволили определить его целительную силу в случае правильного применения и вредность в случае неправильного использования.

Российские медики внесли важный вклад в развитие науки о голоде. Профессор Московского университета Петр

Вениаминов в книге «Слово о постах как средстве предохранительном от болезней» в 1769 году писал:

«Люди слабого сложения находятся тогда в хорошем состоянии в рассуждениях своего здоровья, когда, почувствовавши слабость, мало-помалу от обыкновенной своей пищи убавляют, а еще и в лучшем бывают состоянии, когда они совсем через несколько времени по своей возможности оной не принимают, и делают с желудком некоторый образ перемирия, который после такого отдохновения получает лучшие силы и для принимаемой впредь пищи, и переварение оной делается удобнейшим».

В 1822 году профессор Юрьевского университета Л. А. Струве активно пропагандировал идеи лечебного голодания, рекомендуя его при многих заболеваниях.

Профессор Московского университета И. Г. Спасский успешно применял голодание при упорном течении некоторых хронических заболеваний. Например, в статье, написанной им в 1834 году, «Успешное действие голода на простудные заболевания» он сообщал следующее:

«Голод, ограничивая и изменяя питание, уравновешивает через то многие помешательства в растительном процессе организма, и в сем смысле представляет превосходное средство в разных хронических упорных болезнях».

В 1887—1888 годах в ряде журналов появились статьи врача-экспериментатора из Алма-Аты Н. Л. Зеланда о дозированном голодании: он описывал влияние голода на животных и на самого себя.

Куры, подвергнутые периодическому голоданию, делались тяжелее и выносливее, чем те, которые не голодали. Петухи становились более стойкими в боях и лучше переносили холод.

К голоданию Зеланда принудили периодически появляющиеся сильные боли, которые мучили его с раннего детства и с годами только усиливались и учащались. Еще его тревожила тоска, нападавшая на него временами и подавлявшая его дух и тело. Со всем этим он боролся с помощью голода. Вот как он это описывает.

«Один день в неделю, вернее говоря, около 36 часов я абсолютно ничего не ел и не пил, и так тянулось с полгода. Как и следовало ожидать, в эти дни боли сначала

ухудшались, но потом наступало видимое улучшение. Что же меня порадовало и укрепило в моем намерении — так это замечательное улучшение моего настроения: каждый раз на другой день после голодовки я чувствовал себя таким живым и исполненным надежд, как 15-летний мальчик. В самую же знойную летнюю пору я часто предписывал себе вместо дней голода дни жажды, причем намеренно усиливал жажду солеными кушаньями и продолжительными прогулками на солнце. Действие было такое же. Когда я заметил, что здоровье мое все улучшается, я перешел тогда к более легкой форме воздержания, именно, я воздерживался от пищи и питья до 8—9 часов вечера, а впоследствии до 5—6 часов, и на этом остановился. Еще и теперь, по прошествии 15 лет, я имею обыкновение один раз в неделю выпивать по утрам один стакан чаю или какао без хлеба и после этого до 5 часов вечера ничего не ем. Уже к концу первого года моего лечения голодом головные боли появлялись раз в 6 недель, а впоследствии раз в 2—3 месяца и на этом остановились; в настоящее время я страдаю ими не чаще, чем это было в детстве. Благодаря этому лечению произошла радикальная перемена не только в состоянии нервной системы, но также улучшились мое общее самочувствие, пищеварение и состав крови. Иному это лечение покажется своеобразным, на основании же собственного опыта я прибавлю, что оно и тяжелое. Один-два раза, день-другой поголодать — это куда еще не шло, но в течение года седьмую часть каждой недели голодать или жаждать — для этого требуется известное самообладание. Зато я уверен, что ни один из принятых в научной медицине способов лечения не в состоянии произвести на нервную систему даже и половины подобного эффекта. Затем лишь строгое лечение действительно тяжело, но дни голодания в легкой форме, как я теперь практикую, не заключают в себе особенной трудности, в особенности, если на эти дни будет избираться соответственно легкая работа, способная служить развлечением, и в этом случае получаются чрезвычайно утешительные результаты. Следствием моего опыта и личного наблюдения явилось постепенное убеждение, что голодание заслуживает внимания не только с точки зрения терапии, но, возможно, оно имеет еще большую цену и с точки зрения гигиены и педагогики.

Наше порабощенное табаком и алкоголем общество начинает ныне переходить также к отравлению себя опи-

умом, все чаще и чаще обнаруживая тоску, пресыщение жизнью, отдельные члены его кончают самоубийством и из лона его вырастают целые пессимистические философские системы; такое общество, само того не подозревая, страдает в своей сердцевине нервной болезнью и, чтобы прийти в себя, нуждается в отрезвляющем противодействии».

Наиболее весомый вклад в науку о голоде внес профессор В. В. Пашутин (1902 год) со своими учениками. В военно-медицинской академии России Пашутин проделал множество опытов голодания на различных животных и в результате этого сформулировал физиологическую сущность механизмов голодания. Им было выдвинуто учение о стадиях голода, которое дает основание считать В. В. Пашутина родоначальником физиологической теории голодания. Учение о стадиях процесса голодания позволило установить, что они разные у различных животных, и нельзя переступать за их пределы, иначе голод из блага превращается в беду. Этими экспериментами были установлены физиологически полезные сроки голодания, продлевающие молодость и жизнь.

В начале тридцатых годов двадцатого столетия хорошую лепту в науку о голоде внес А. А. Суворин. Это был один из потомков знаменитых Супориных, которые владели типографиями в Санкт-Петербурге. Он увлекался изучением восточных методик самосовершенствования и безлекарственных методов оздоровления. Им были прочитаны индийские, тибетские, китайские и другие медицинские трактаты, народные лечебники, книги гигиенистов Запада. Суворин сам написал и опубликовал немало работ (под псевдонимом Алексей Порошин); наибольшую известность получили: «Оздоровление голодом и пищей», «Лечение голоданием», «Практика голодания».

После Гражданской войны в России он эмигрировал в Югославию, где долго бедствовал и решил издать одну из своих книг. Издатель не захотел делиться деньгами с эмигрантом, и по ложному доносу Суворина посадили в тюрьму без суда и следствия. В тюрьме он предпринял голодание. «Хочу помолодеть и обновить свои стареющие силы», — так объяснял он свое решение. Вот тогда и дошли сведения о нем до высших юридических инстанций Югославии. На 35-м дне голодания Суворину была дана возможность защищать самого себя в суде. Он выиграл этот процесс и продолжил голодания до 42 дней. Окружающие Суворина

люди могли наблюдать не только процесс голодания, но и обновление организма после него. Результаты были разительные. Чудодейственную силу голода решили испытать на себе и начальник тюрьмы, и его помощник, и многочисленный штат надзирателей. Обреченные больные потянулись к нему со всех сторон страны.

Суворин развернул активную деятельность по лечению голоданием. Он переписывался с десятью тысячами читателей, которые с помощью голода самостоятельно лечились от самых разнообразных заболеваний. Из десяти тысяч человек, которые голодали под его руководством (большей частью по переписке) и среди которых было много тяжелобольных, умерли лишь четыре человека, тогда как при лечении другими методами смертность была неизмеримо выше.

Суворин был приглашен во Францию для широкого внедрения своего метода в медицинскую практику. Но дело почему-то затянулось. Оставшись без средств к существованию, одинокий в незнакомой стране Алексей Суворин отравился газом. Его смерть подхлестнула внедрение метода голодания в лечебную практику Франции, где образовалась прекрасная школа голодания.

Книги Суворина, издаваемые на русском языке в Югославии, завозились на территорию Западной Белоруссии. Здесь в тридцатых годах двадцатого века появились последователи А. Суворина. Один из них — М. Р. Зязуля — лечил тяжелейшие формы туберкулеза по методике, описанной в книгах Суворина. Он назначал им курсы голодания с укороченными сроками пищевого восстановления между ними. В совокупности за одиннадцать месяцев больные голодали более ста дней, но зато полностью выздоравливали. На основании этой методики был создан метод фракционного голодания Георгием Александровичем Войтовичем.

В настоящее время наибольший практический опыт по лечебному голоданию в России принадлежит Юрию Сергеевичу Николаеву. Им была создана школа по подготовке специалистов РДТ (другое название голодания — разгрузочная диетотерапия).

Особенно широко голодание практиковалось переселенцами из Европы в Северной Америке. Например, вот что пишет Герберт Шелтон о пионерах в исследовании и применении голодания.

«В течение более 140 лет натуральные гигиенисты применяли голодание как средство для восстановления здоровья, дающее организму возможность быстрого изле-

чения от болезней. Они накопили чрезвычайно важный клинический опыт в этой области. Эти результаты вылились в глубоко обоснованное убеждение, что голодание является творческой силой, которая может быть использована и развита в результате регулярного упражнения в течение жизни».

Одним из родоначальников применения голода в Америке в 1877 году как средства лечения был американский врач из Пенсильвании Эдуард Дьюи. В результате собственной практики он пришел к выводу, что ни аллопатические, ни гомеопатические медикаменты не могут оказывать пользы при острых болезнях и что при этих болезнях потеря в весе происходит совершенно независимо от того, хорошо или плохо больного кормили. Лихорадочное состояние в любом случае сопровождается потерей веса. С появлением аппетита всегда связывается прибыль сил, и опять вполне независимо от того, много или мало пищи получал больной. К этой мысли его привел случай с пациенткой, болевшей тяжелой формой тифа. Она в течение трех недель не могла принимать абсолютно никакой пищи, и тем не менее поправлялась. На 35-й день у нее появился аппетит, который и был удовлетворен. К этому времени температура у нее стала нормальной, а язык сделался чистым.

Этот случай произвел на доктора Дьюи большое впечатление. После него он начал рекомендовать полное пищевое воздержание при всех острых болезнях и, как оказалось, всегда с успехом. Именно так он вылечил своего трехлетнего сына, заболевшего дифтеритом.

С помощью голода Дьюи вылечил и обессилевшую женщину, страдающую тяжелой формой суставного ревматизма. В течение голодания он наблюдал исчезновение болезни и переход бледно-желтого цвета кожи больной в здоровый румянец. Через месяц она могла, покинув постель, сидеть в кресле. На 46-й день эта женщина была в состоянии самостоятельно пройти несколько комнат в своей квартире, несмотря на то, что лишь в этот день первый раз за все время болезни она с большим аппетитом съела простой бутерброд. После голодания она поправилась на 18 килограммов.

Загадочность процесса голодания раскрылась Э. Дьюи тогда, когда он в одном из учебников по физиологии увидел следующую таблицу потерь отдельных составных частей тела в случае голодной смерти (в %):

Жир	97
Селезенка	63
Печень	56
Мускулы	30
Кровь	17
Нервные центры	0

Как показывает таблица, все ткани более или менее страдают от голодания, за исключением мозга. Исходя из этого факта, Дьюи сделал заключение, что в человеческом теле скоплен большой запас ранее усвоенного питательного материала, и мозг в состоянии потреблять этот материал, когда недостает другой пищи или когда пищеварительная способность ослаблена. Таким образом мозг может сохранять свою материальную неповрежденность. Благодаря этой особенности организма человек сохраняет умственную деятельность даже в том случае, когда тело превратилось в настоящий скелет. Отсюда Дьюи делает выводы, которые подкрепляются наблюдениями: чтобы умереть от голода, нужны не дни, а недели и месяцы. А это время значительно превосходит среднюю продолжительность острых болезней. В доказательство Дьюи приводит такие факты.

У мальчика четырех лет пищевод и желудок были совершенно разрушены едкой жидкостью, так что даже ничтожное количество пищи или жидкости не могло попасть в желудок. Мальчик умер на 75-й день голодания при совершенно ясном сознании, и его тело состояло только лишь из костей, связок и тонкой кожи.

Одна женщина вследствие паралича глотательной мышцы, вызванного апоплексическим ударом (инсультом), не могла проглотить ни единой капли, и умерла лишь спустя четыре месяца.

Эти факты заставили Дьюи по-другому взглянуть на функцию мозга. Он стал рассуждать так: начиная с раннего утра и до позднего вечера силы организма все время уменьшаются независимо от того, сколько пищи принималось. Только сон позволяет вновь восстановить потерянные силы. Питание не может заменить собой сон. Мозг, считает Дьюи, есть не только орган, который сам себя питает, но он представляет собой динамомашину, которая заряжает сама себя энергией во время сна и покоя.

Пища не может быть источником жизненной силы в то время, когда центр ее выработки — мозг — парализован болезнью. А так как процессы переваривания и усвоения пищи требуют ее расхода, становится ясно, что пища в период тяжелой болезни угнетает жизненную энергию и мешает

выздоровлению больного. Накопленного в организме запаса пищи (в виде жира, мышц и других органов и тканей) с лихвой хватает, чтобы питать в это время мозг. Принуждать к еде больного, не имеющего аппетита, значит, усугублять его болезнь.

Э. Дьюи была написана книга по голоданию, в предисловии которой были такие слова:

«Эта книга — история того, что разыгралось в душе одного врача в течение его профессиональной жизни. Начав свою практику в неведении, окутанный туманом медицинского суеверия, я пришел, в конце концов, к твердому убеждению, что только сама природа (с помощью голода) может врачевать болезни. Представленный в этой книге гигиенический метод (голодание) своеобразен и революционен. Он широко испытан практически, и его лечебная ценность неоспорима. Каждая строчка этой книги написана в глубоком убеждении, что подрывающие здоровье снадобья и обычное для нашего века питание больных совершенно себя не оправдывают».

Врач Тайнер (1880 год) называл голодание «эликсиром молодости». До голодания Тайнер сам отличался слабостью и болезненностью. Однако в возрасте 52 лет, когда терять уже было нечего, он провел 40-дневное голодание и избавился от своих «болячек». Прожил он еще 31 год.

Доктор Адольф Майер в 1901 году написал книгу «Лечение голодом — чудодейственное лечение». С позиций физиологии того времени он описывает полезное действие голода на организм человека. Во время голодания организм человека принимается поедать застрявшие в теле непереваренные остатки пищи, патологически измененную ткань. Продукты распада веществ выводятся из мест отложения, разлагаются: годное в них обращается в питательный материал, а негодное — выделяется вон.

В 1911 году в США вышла книга «Лечение голоданием», завоевавшая большую популярность и переведенная во многих странах. Автором ее был американский писатель Эптон Синклер. Вот что он пишет:

«Обстоятельства сложились так, что мне пришлось встретиться с одной женщиной, ее исключительный цвет лица и необычайное здоровье бросались всем в глаза. Я был удивлен, услышав что 10 или 15 лет назад она была прикованным к постели инвалидом... Она страдала ишиа-

сом и острым ревматизмом; страдала от хронических кишечных заболеваний, которые врачи называли „перемежающийся перитонит“, от большой нервной слабости, меланхолии, хронического катара, вызывающего глухоту. И это была та женщина, которая смогла верхом на лошади подняться в гору Гамильтона в Калифорнии на расстояние 28 миль в один из страшных штормов, в такой дождь, какой мне не приходилось видеть раньше!.. Эта женщина, когда отправилась верхом, ела 4 дня назад. Это был ключ к ее выздоровлению: она лечила себя голодом. Она отказывалась от пищи на 8 дней, и все ее болезни как рукой снимало...

Мне приходилось раньше слышать о лечении голодом, но это был первый раз, когда я столкнулся с ним... И я начал. Голодание мне постепенно становилось привычным, но я полагаю, что для читателей это так же ново, как и для меня, поэтому я позволю себе описать мои чувства в эти дни.

Я был голоден в течение первого дня — нездоровое, прожорливое чувство голода, известное всем, страдающим диспепсией. Я испытывал не очень большое чувство голода на следующее утро, а затем, к моему громадному удивлению, я больше не чувствовал себя голодным. Не было больше никакого интереса к еде, как будто я раньше не знал вкуса пищи. До голодания у меня были головные боли каждый день в течение 2—3 недель. Теперь это было только в первый день, потом исчезло и больше не возвращалось. Я чувствовал большую слабость на второй день, небольшое головокружение, когда поднимался. Я много был на воздухе и пролежал, греясь на солнце, весь день. То же самое на третий и четвертый день — большая слабость физическая, но при этом большая ясность ума. После пятого дня я почувствовал себя лучше, много прошел пешком и начал понемногу писать. Но больше всего меня поразила ясность и активность разума: я читал и писал больше, чем я мог это сделать в предыдущие годы...

Во время голодания я хорошо спал. Около полудня каждый день я чувствовал некоторую слабость, но массаж и холодный душ тут же восстанавливали мои силы. На 12-й день я прервал голодание, выпив апельсиновый сок...

Мои ощущения во время восстановительной диеты были почти так же интересны, как и во время голодания. Прежде всего в это время было необычное чувство мира и спокойствия, так как каждый нерв моего тела чувствовал

себя так же, как чувствует себя кот на печке. Другим характерным явлением была продолжительная активность разума — я читал и писал непрерывно. И, наконец, непреодолимое желание физической работы. В прежние дни я проходил большие расстояния и взбирался на горы, но всегда с нежеланием, с принуждением. Теперь, после очищения голоданием, я иду в физкультурный зал и делаю такую работу, которая буквально бы сломала мне спину, и я делаю ее с чувством наслаждения и с поразительными результатами. Мускулы буквально прыгают, и я вдруг открываю в себе возможность стать атлетом. Я всегда был тощим и болезненным на вид, как называли меня мои товарищи, „одухотворенным", а теперь я стал ...с таким хорошим цветом лица, что мне всегда приходилось выслушивать шутки по этому поводу».

Герберт Шелтон — автор наипопулярнейших книг по оздоровлению человека («Система гигиены», в 7 томах, «Голодание может спасти вашу жизнь», «Человеческая жизнь, ее философия и законы» и многие другие) начал заниматься проведением голодания с лета 1920 года. За этот период — почти 45 лет — он провел тысячи голоданий длительностью от нескольких дней до девяносто как для уменьшения веса, так и с целью помочь организму восстановить утраченное здоровье. Книги Шелтона считаются классикой естественного оздоровления. В дальнейшем мы будем часто ссылаться на его труды.

Современная наука постоянно открывает механизмы благотворного влияния голода на здоровье и продолжительность жизни человека. Дальнейшие примеры будут приводиться в соответствующих разделах.

Способы воздержания человека от пищи аналогичны вышеописанным у животных. Например, имелись и имеются люди, которые, подобно животным, впадают в анабиоз и в таком состоянии могут находиться месяц и более. Другие люди, подобно спячке животных, находятся в состоянии летаргического сна по несколько лет. Имеются уникумы, которые ведут обычный образ жизни, но при этом десятки лет вообще ничего не едят или потребляют такие крохи пищи, что это нельзя назвать питанием. И наконец, всем известны люди, голодавшие или голодающие по 10—40 и более суток неоднократно. Все эти люди почему-то не истощаются и не умирают, а наоборот, прекрасно выглядят и полны жизни.

Вот наиболее яркие примеры различных феноменов голодания.

Анабиоз. Елена Блаватская в книге «Из пещер и дебрей Индостана» упоминает о следующих способностях упорно занимающихся людей:

«Мы недавно слышали, что йоги и другие практиканты гуптавидьи (тайной священной науки) в Индии славятся тем, что открыли секрет не дышать от 21 до 43 минут сряду и — все-таки не умирать! Некоторые из них годами ежедневной, постоянной практики приобретают свойство гибернизации: впадают, как некоторые животные, в спячку и, оставаясь в таком положении без дыхания и даже малейших признаков жизни, позволяют зарывать себя в землю на несколько недель, даже месяцев, а затем — оживают!»

В книге известного швейцарского этнографа О. Штоля «Гипноз и внушение в психологии народов» (1904 год) рассказывается о том, что в 1837 году состоялся спор между йогом по имени Харида и магараджей Рунджит Синга. Магараджа не верил, что человек может шесть недель пролежать похороненным в земле и после этого ожить. Йог брался это ему доказать.

Перед своим шестинедельным сном йог находился в течение семи дней на молочной диете, а в день «погружения» промыл кишечник и желудок. Свое «погружение» в сон Харида начал с того, что в расслабленной позе опустил голову на грудь, направил мысленный взгляд на переносицу и, монотонно повторяя бесчисленное число раз «Баам, Гаам, Заам, Джаам, Наам», стал задерживать дыхание. Когда он «погрузился» в сон, ученик залепил ему воском глаза, нос, рот (от проникновения насекомых), поместил йога в мешок и уложил его в деревянный ящик.

Ящик с помещенным в нем йогом магараджа приказал закопать в землю. Дополнительно над местом захоронения была посеяна пшеница и поставлена стража.

Через шесть недель наступило время пробуждения. Все жители города Лахор и окрестных селений пришли посмотреть на исход спора.

Когда ящик вскрыли, там в наглухо зашитом полотняном мешке в неудобной, скрюченной позе был обнаружен человек. Йога вынули из мешка и тщательно осмотрели. Отметили, что весь мешок покрыт плесенью. Руки йога были морщинистые, на ощупь — закоченелые, голова лежала

на плече. Врач взял руку йога, ища пульс, — пульс не прощупывался. Ученик Хариды принялся поливать его теплой водой и растирать руки, положил на голову йога разогретое пшеничное тесто, удалил из ушей и ноздрей закупоривающий их воск, разжал челюсти и вытянул язык. Затем слуга протер йогу глаза маслом, раскрыл веки; но глаза сначала оставались словно неживые (стекловидные), глазные яблоки не двигались, зрачки не реагировали на свет. После третьего приложения к голове йога горячего теста появилось сильное конвульсивное подергивание тела (подергивания или сотрясения тела означают, что в него входит полевая форма человека), мало-помалу начали появляться дыхательные движения, ноздри стали раздуваться, в членах появилась естественная полнота, пульс сделался ощутимым, хотя и был еще очень слаб. Далее слуга положил в рот йога масло и заставил проглотить его. К этому времени полузакрытые глаза Хариды раскрылись, обрели естественный блеск. Через полчаса после начала оживления йог, узнав сидевшего перед ним магараджу Рунджит Синга, низким, едва различимым голосом произнес: «Ну, теперь ты веришь мне?» Примерно через час после извлечения из ящика Харида постепенно полностью пришел в себя.

Впоследствии врачи неоднократно наблюдали йогов в этом состоянии. В индийской газете «Хиндустан таймс» от 27—28 октября 1958 года был опубликован репортаж с места «захоронения» 52-летнего йога Бабашри Рамдажи Джирнари. После 10-дневного голодания он был помещен в склеп, где находился в состоянии анабиоза в течение 24 часов. Еще раньше, в 1950 году, с участием этого же йога Рамдажи был проведен уникальный эксперимент, описанный индийским врачом Вейклом в журнале «Ланцет». В Бомбее в присутствии десяти тысяч зрителей йог уселся в вырытый в земле склеп, который затем загерметизировали цементом на 56 часов. Но это еще не все. Спустя указанный срок полость склепа залили водой, и Рамдажи находился под водой в анабиозе в течение шести с половиной часов, после чего был возвращен к жизни в одной из бомбейских клиник.

Зимняя спячка. Очень длительный сон в истории человечества наблюдался не раз. Так, американка Патриция Магуира, узнав о гибели жениха, вдруг начала зевать. Ей посоветовали лечь в постель. Патриция легла и беспробудно проспала более 18 лет! Норвежка Августина Лангард проспала с 1919 по 1941 год. За это время она совершенно не

изменилась. Когда же она проснулась, то начала стареть очень быстро и через пять лет умерла. Двадцать лет проспала Надежда Лебедина из города Днепропетровск. Проснулась она в день похорон матери. Восемь месяцев ей понадобилось для восстановления двигательной активности. Выглядела она гораздо моложе своих лет и на здоровье не жаловалась.

Эти случаи показывают способность человека, наподобие животным, впадать в своеобразную спячку и длительное время обходиться без пищи.

Жизнь без пищи. Тереза Ньюмен родилась в Страстную пятницу в 1898 году. В результате несчастного случая она ослепла и была парализована в возрасте двадцати лет.

Молитвами к Святой Терезе из Лисье она чудесным образом в 1923 году вернула себе зрение. А позже мгновенно исцелилась от паралича конечностей. С 1923 года Тереза полностью отказалась от еды и питья, за исключением ежедневного употребления маленькой священной облатки. С 1926 года по пятницам каждую неделю у нее стали появляться стигматы (раны Христовы).

Вот как описывает Йогананда 37-летнюю Терезу Ньюмен в книге «Автобиография йога»:

«...она казалась намного моложе, отличалась поистине детской свежестью и обаянием. Здоровая, бодрая, хорошо сложенная и с розовыми щеками — вот святая, которая ничего не ест!..

— Вы ничего не едите?

— Нет, кроме гостии ежедневно в шесть часов утра.

— Как велика гостия?

— Тонкая, как бумага, величиной с маленькую монетку. Я ем ее по причине святости, если она не освящена, я не в состоянии есть и ее.

— Разумеется, вы не смогли бы прожить этим целых двенадцать лет?

— Я живу Светом Божиим!

— Я вижу, вы сознаете, что энергия вливается в ваше тело из эфира, от солнца и из воздуха.

— Я так счастлива узнать, что вы понимаете, как я живу.

— Можете ли вы научить других, как жить без пищи?

Это ее как будто шокировало.

— Я не могу этого делать, Богу это не угодно...»

...Каждую неделю с полуночи в четверг и до полудня-часа дня в пятницу все раны открываются и кровоточат;

она теряет четыре с половиной килограмма обычного веса в пятьдесят пять килограммов...

...Профессор Вутц рассказал несколько случаев, бывших со святой в его присутствии.

«...мы часто предпринимали многодневные экскурсии по всей Германии. Это поразительный контраст: в то время как мы едим трижды в день, Тереза не ест ничего. Она остается свежей, как роза, которой не касается усталость, сказывающаяся на нас в результате путешествия. Когда мы голодны и рыщем по пригородным постоялым дворам, она весело смеется».

Профессор добавил несколько интересных физиологических деталей.

«Поскольку она не принимает никакой пищи, ее желудок уменьшился. У нее нет естественных выделений, но потовые железы функционируют, кожа ее всегда нежна и упруга.

...Из беседы с двумя братьями Терезы мы узнали, что святая спит лишь час-два. Она активна и полна энергии, несмотря на множество ран на теле...

...Тереза обладает способностью при помощи молитвы переносить на свое тело болезни других. Отказ от пищи берет начало с того времени, когда она молилась, чтобы болезнь горла у одного молодого человека из ее прихода перешла на ее собственное горло».

Скончалась Тереза 18 сентября 1962 года.

Среди христианских святых, которые жили без еды, были Лидвин Шидамский, Елизавета Рентская, Катерина Сьенская, Доминик Лаззари, Анжела Фолинская, Луиза Лато. Святой Николай Флуэзский (отшельник в XV веке) воздерживался от еды двадцать лет!

Весьма интересен и другой случай длительного обхождения без принятия какой-либо пищи, описанный Йогонандой в той же книге. Рассказывается о женщине, которая за счет определенной йоговской техники перешла на «питание» окружающей нас энергии:

«Маленькая святая, скрестив ноги, сидела на веранде. Хотя на ней и были следы возраста, она не выглядела истощенной, оливковая кожа была чистой и имела здоровый оттенок.

— Я скромная служанка всех. Я люблю готовить и кормить людей.

Странное развлечение для святой, которая не ест!

— Мать, скажите мне собственными устами — вы живете без пищи?

— Это верно. С двенадцати лет и четырех месяцев вплоть до теперешнего возраста шестьдесят восемь лет — более пятидесяти шести лет я ничего не ела и не пила.

— У вас никогда не было соблазна поесть?

— Если бы я почувствовала голод, то поела бы.

— Но вы же поглощаете **нечто**!

— Конечно!

— Ваше питание извлекается из более тонких энергий воздуха и солнечного света, а также из космических лучей, перезаряжающих тело через продолговатый мозг. Мать, расскажите мне, прошу вас, о вашей молодости. Это представляет глубокий интерес для всех в Индии и для наших братьев и сестер за морями.

— Пусть будет так, — голос у нее был низкий и твердый. — Я родилась в этих лесных краях. Детство не было отмечено ничем особенным, кроме того, что у меня был ненасытный аппетит. Помолвка состоялась в девять лет.

„Дитя, — часто говорила мать, — постарайся совладать со своей ненасытностью. Когда тебе придет время жить в семье мужа среди чужих, что они подумают, если весь день ты только и будешь есть?“

Бедствие, которое она предвидела, свершилось. Мне было всего двенадцать лет, когда я переехала к родным мужа в Навабгандж. Свекровь день и ночь стыдила меня за привычку к обжорству. Однако эти нагоняи были скрытым благословением, они пробудили во мне дремлющие духовные склонности. В одно утро ее насмешки были особенно безжалостны.

— Скоро я докажу вам, — сказала я, задетая за живое, — что никогда более, пока жива, не прикоснусь к пище.

— Вот как, — сказала свекровь, насмешливо захохотав, — как можешь ты жить вообще без еды, если не можешь жить без обжорства?

Это замечание было неопровержимо! Тем не менее какая-то железная решимость поддерживала мой дух. Скрывшись в уединенном месте, я устремилась к моему Отцу Небесному.

„Господи, — непрестанно молилась я, — пошли мне гуру, такого, который мог бы научить меня жить Твоим светом, а не пищей“.

На меня снизошел божественный экстаз. Ведомая блаженными чарами, я отправилась к Гангу.

Утреннее солнце переливалось в воде. Омывшись в Ганге, как для святого посвящения, обернувшись в мокрую одежду, я уже покидала берег, когда прямо предо мной при ясном свете дня материализовался учитель.

— Милое дитя, — сказал он голосом нежного участия, — я гуру, посланный Богом, чтобы исполнить твою призывную молитву. Он был глубоко тронут ее чрезвычайно необыкновенным характером. С сегодняшнего дня ты будешь жить астральным светом, питая свои телесные атомы из бесконечного потока энергии.

Мой гуру создал вокруг купол света, который скрывал нас от случайных купальщиков. Он посвятил меня в метод крия, освобождающий зависимость тела от грубой пищи смертных. В эту технику входит использование определенной мантры и дыхательного упражнения, более сложного, чем способен сделать обычный человек. Она не включает в себя никакого лекарства, никакой магии, ничего, кроме крии.

Я сплю очень мало, так как сон и бодрствование для меня одно и то же. Ночью я медитирую, а в дневное время выполняю домашние обязанности. Я почти не чувствую сезонных изменений климата. Я никогда не болела и не знаю, что такое болезнь, я чувствую лишь легкую боль, когда случайно поранюсь. У меня нет телесных выделений. Я могу управлять сердцем и дыханием. В видениях я часто вижу моего гуру, равно как и другие великие души.

— Мать, — спросил я, — почему вы не научите других методике жизни без пищи?

— Нет, — она покачала головой. — Мой гуру мне строго-настрого наказал не разглашать этот секрет. В его желания не входит вмешиваться в драму Божьего творения. Фермеры не сказали бы спасибо, если бы я научила многих людей жить без пищи! Ароматные плоды, безусловно, валялись бы на земле. Нищета, голод и болезни — это бич нашей кармы, которая в конечном счете побуждает нас искать подлинный смысл жизни.

— Мать, — сказал я, — какая польза для мира в том, что вы избраны жить без еды?

— Доказать, что человек — Дух. — Лик ее был озарен мудростью. — Показать, что благодаря божественному развитию он может постепенно научиться жить Вечным Светом, а не пищей».

Оказывается, феномен жизни человека без пищи и даже воды не единичен и этому можно научиться при большом желании.

Добровольное воздержание от пищи. Обычный человек без пищи может обходиться довольно-таки длительное время. На длительность голодания каждого конкретного человека влияют следующие факторы: безопасная обстановка; информация о том, как правильно проводить голодание; индивидуальная конституция человека и возраст.

Безопасная обстановка. Если человек неожиданно и вынужденно попадает в условия, в которых прием пищи невозможен, то он погибает не от голода, как такового, а от паники и незнания того, как правильно вести себя без пищи.

В лето 1942 года четверо наших моряков оказались вдали от берега в Черном море без запасов воды и продовольствия. На третий день они начали пробовать пить морскую воду. Благодаря тому, что в Черном море вода в два раза менее соленая, чем в Мировом океане, они привыкли к ней на пятые сутки. Около двух фляг выпивал ее каждый в течение дня. Тем не менее паника, неблагоприятная обстановка и так далее подействовали губительным образом. Первый моряк скончался на 19-е сутки, второй — на 24-е, третий — на 30-е сутки вынужденного голодания. Последний, капитан медицинской службы, был обнаружен и подобран судном на 36-е сутки в состоянии затемненного сознания. За это время он потерял в весе 22 килограмма, что составило 32% от его первоначального веса.

В начале нашего века группа из одиннадцати человек объявила голодовку в тюрьме ирландского города Корке. На 20-й день газеты стали утверждать, что узники умирают. Такие сообщения передавались на 30, 40, 50, 60 и 70-й день. На самом деле первый заключенный умер на 74-е сутки, второй — на 88-е, а остальные отказались от голодания на 94-е сутки, постепенно поправились и остались живы.

В Одессе, от безысходности, замученная болезнями, решила покончить жизнь самоубийством одна женщина. Так как она была очень набожной, она не стала накладывать на себя руки и решила умереть голодной смертью. Просто легла в постель и стала ждать прихода смерти. Так пролежала она три месяца, во время которых потеряла 60% веса! Когда она была обнаружена в состоянии крайнего истощения, ее доставили в отделение разгрузочно-диетической терапии

к врачу В. Я. Давыдову. С его помощью и специальной диетой был полностью восстановлен ее вес. Кроме этого, оказалось, что эта женщина полностью вылечилась от всех мучивших ее ранее болезней!

К а к   п р а в и л ь н о   п р о в о д и т ь   г о л о д а н и е. Если человек не боится голодать и знает, как вести себя во время голодания, то он может длительно и успешно его практиковать. Так, бразильский факир Аделину да Сильва в течение пятидесяти лет зарабатывал себе на жизнь тем, что регулярно голодал. За 57 лет своей жизни он проголодал три года, а в 1969 году продержался без пищи 111 дней.

Человек по имени Суччи в период с 1886 по 1904 год за деньги провел десять экспериментов голодания — от 20 до 45 дней каждое. А некто Марлетти несколько раз провел 50-суточные голодания.

Сам автор более 27 суток не голодал, но видел, читал и слышал о людях, живущих в России, которые в целях излечения, духовного совершенствования голодали от 30 до 50 и даже 91 суток. Причем у некоторых это вошло в систему.

И н д и в и д у а л ь н а я   к о н с т и т у ц и я   ч е л о в е к а   и   в о з р а с т. Ввиду того, что во время голодания расходуются ткани организма, оказалось, что чем больше вес человека, тем длительнее он может голодать. 119 суток проголодала в Лос-Анджелесе страдавшая ожирением (143 килограмма) Элейн Джонс. Ежедневно во время голодания она выпивала 3 литра воды, а дважды в неделю ей делали витаминные инъекции. За это время ее вес уменьшился до 81 килограмма, а самочувствие было прекрасным.

В 1973 году в городе Глазго две женщины, страдающие ожирением, проголодали для нормализации своего веса 236 и 249 дней!

Если же говорить о голодании и возрасте человека, то можно сослаться на Гиппократа, который писал:

«Старики весьма легко переносят голод, во вторую очередь взрослые, труднее всего — люди молодые, а всех труднее дети, из этих последних те, которые отличаются слишком большой живостью».

Как видите, уважаемый читатель, человек может обходиться без пищи, используя совершенно различные механизмы — от «поедания» своего тела до «питания» лучистым светом.

Глава 3

РАЗЪЯСНЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ГОЛОДАНИЕ»

Арнольд де Вриз в книге «Терапия голоданием» (Лос-Анджелес, 1963 год) описывает понятие голодания так:

«Под термином „голодание" подразумевается полное или частичное воздержание от пищи или воды по какой-либо причине. Так, бывает голодание фруктовое, овощное, молочное, водное и много других типов. В зависимости от причин, вызывающих голодание, можно дать другое подразделение, а именно: религиозное голодание, профессиональное, физиологическое, патологическое и экспериментальное.

Фруктовое голодание — это воздержание от фруктов, овощное — от овощей, молочное — от молока, водное — от воды и так далее. Религиозное голодание („пост") — это воздержание от пищи с целью развития духовной мысли или с целью выполнения религиозного обряда. Профессиональное голодание — это воздержание с целью приобретения известности и рекламы. Физиологическое — это естественный отказ от пищи, встречающийся в природе, например, во время зимней спячки или сезонное воздержание от пищи некоторых животных. Патологическое заболевание связано с органическими заболеваниями, которые делают организм неспособным принимать или усваивать пищу. Экспериментальное голодание — это искусственное воздержание от пищи людей или животных для целей научного исследования... терапевтическое (лечебное) голодание — полное воздержание от пищи, но не от воды. Целью терапевтического голодания является укрепление и восстановление здоровья».

Описанное де Вризом подразделение «голоданий» говорит о вопиющей путанице в умах людей по этому вопросу. Чтобы добиться определенных физиологических сдвигов в организме, а затем некоторое время их поддерживать с

лечебной или профилактической целью, необходимо полное воздержание от принятия пищи. Фруктовое, овощное, молочное «голодания» (можете добавить сюда мясное, хлебное и так далее) — это обычное питание, которое не способно отключить органы пищеварения и запустить дремлющие внутриклеточные механизмы обновления и восстановления. Это своеобразные диеты, которые не надо путать с правильным понятием голодания.

В нашем случае понятие «голодание» означает: добровольный отказ человека от приема какой-либо пищи, а в отдельных случаях и воды, на определенный период времени с целью очищения организма, избавления от болезни или духовного совершенствования. При этом предельные сроки голодания не должны приводить к истощению организма и наступлению необратимых изменений.

Существуют и другие обозначения добровольного отказа человека от пищи — «пост», «разгрузочно-диетическая терапия» (РДТ), «физиологически полезное голодание» (ФПГ). Объясним происхождение этих терминов и устраним некоторые недоразумения, связанные с ними.

Слово «пост» французского происхождения и означает: 1) ответственную и видную должность; 2) часового, поставленного на точно указанное место; 3) само место, на котором стоит часовой. Но самое главное в этом — понять, какую функцию выполняет человек на посту. А функция сводится к запрету прохождения через пост нежелательных действий, предметов, людей и тому подобное.

Архимандрит Никифор в «Библейский энциклопедии» (Москва, 1891 год) описывает понятие «пост» так:

«...у Иудеев было в обычае и считалось религиозной обязанностью налагать на себя пост, то есть воздерживаться от пищи, молиться и приносить жертвы... Посты соблюдались Евреями с особенной строгостью... и отличались не только воздержанием от пищи, но также и от всех других чувственных потребностей».

Когда говорят, что человек «придерживается поста» или «налагает на себя пост», это означает, что человек добровольно поставил преграду своим чувственным удовольствиям с целью их обуздания и подчинения. Таким поступком он возвысил себя, занял главное место в самом себе, отметая все ложное и чуждое.

Если этого не делать сознательно, добровольно, то потакание своим чувственным удовольствиям (от еды, алко-

голя, секса, комфорта и так далее) сделает человека их рабом, постепенно разрушая организм. Это происходит так незаметно, что человек порой ничего не подозревает. Очень хорошо сказано в «Евангелии Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна»:

«...бесчисленные беды и опасности ожидают Сынов Человеческих. Вельзевул, князь демонов, источник всего зла, находится в теле Сынов Человеческих. Он — источник смерти, он порождает все несчастья, и под пленительной маской он искушает и соблазняет Сынов Человеческих. Он обещает им богатство и власть, великолепные дворцы, золотые и серебряные одежды, множество слуг и все, что они захотят; он обещает еще славу и почет, чувственные радости и роскошь, прекрасные яства и обильные вина, шумные оргии и дни, проведенные в праздности и безделии. ***Так соблазняет он каждого, к чему более склонно его сердце****, и тот день, когда Сыновья Человеческие становятся полностью рабами всей этой суетности и всех этих гнусностей, тогда он отнимает у Сынов Человеческих как плату за наслаждения все благости, которые Мать-Земля дала им в изобилии. Он лишает их дыхания, крови, костей, внутренностей, глаз и ушей.*

Дыхание Сына Человеческого становится порывистым, оно становится зловонным, как дыхание нечистых животных; оно становится коротким и болезненным. Его кровь загустевает, распространяя такой тошнотворный запах, как вода в болоте. Она сворачивается и темнеет, подобно смертельной ночи. Кости его деформируются, становятся ломкими, они покрываются узлами снаружи и разлагаются изнутри, а потом ломаются пополам, как камень, падающий со скалы. Кожа его становится жирной и отечной; она разлагается, и на ней образуются корки и безобразные нарывы. Его внутренности наполняются отвратительными нечистотами, образуя гниющие потоки, в которых гнездится бесчисленное множество поганых червей. Глаза его меркнут, пока не воцарится в них глубокая ночь. Его ушами овладевает глухота, и царит в них глубокая тишина.

Итак, в конце концов, Сын Человеческий теряет жизнь из-за собственных ошибок, что не смог научиться уважать законы своей Матери и лишь совершил ошибки — одну за другой. Поэтому все дары его Матери-Земли отняты были у него: дыхание, кровь, кости, кожа, внутренности, глаза

и уши, и в конце концов, сама жизнь, которой Мать-Земля оградила его тело.

Но если Сын Человеческий признает свои ошибки, если он пожалеет о своих грехах и отречется от них, если возвратится он к своей Матери-Земле, освободится он от когтей сатаны и устоит перед его искушением, тогда Мать-Земля снова примет его, своего сына, который пребывал в заблуждениях и ошибках. Она подарит ему свою любовь и пошлет ему Ангелов своих, которые будут служить ему.

Поистине говорю Я вам: как только Сын Человеческий воспротивится сатане, обитавшему в нем, и перестанет подчиняться его воле, в то же мгновенье Ангелы Матери его укрепятся в нем, чтобы служить ему всей властью своей, освобождая Человеческого Сына из-под власти сатаны.

Ибо никто не сможет служить двум господам. Поистине, или служат Вельзевулу, или нашей Матери-Земле и Ее жизни.

Поистине говорю Я вам: блаженны те, которые следуют законам жизни и не следуют тропами смерти. Ибо в них жизненные силы будут расти, все более укрепляясь, и они избегнут влияния смерти».

Таким образом, «пост» — это тот же голод, но более точно отражающий мотивационную сторону человека. Как видите, никакого сходства с «постной» пищей, кроме звучания, понятие «пост» не имеет. Внешнее сходство звучания, но противоположные по смыслу слова — «пост» (французское слово, означающее «запрет») и «постный» (русское слово, означающее «нежирную и мясную пищу») привело к путанице в умах людей и неправильной трактовке религиозных постов. Вместо того, чтобы голодать, люди употребляют нежирную пищу (мясо нельзя, а рыбу можно!?), извращая изначально заложенный смысл.

Естественно, далеко не все люди могут голодать, вот поэтому и было дано послабление в виде приема нежирной пищи, которая способствовала разгрузке и облегчению работы организма. Но даже такой отказ в первую очередь способствовал очищению ума и дисциплинированию чувств в полевой форме человека. Это как раз и является тем, что церковный пост излечивает душу.

Чтобы не навязывать читателю свое мнение, я в дополнение к уже сказанному приведу беседу корреспондента с церковным лицом.

Вопрос корреспондента: «Каковы главные отличия церковного поста от применяемого многими лечебного голодания?»

Ответ: «У церковных постов и у лечебного голодания совершенно разные цели. Существенных противоречий между ними нет, и в то же время я бы с некоторой осторожностью и опаской относился к этой технике. Почему? Дело в том, что даже в церковных постах существует такая пастырская практика, когда священник запрещает человеку поститься. Не потому, что такая диета может быть болезнетворной. Физически невыносимо бывает другое — человек вполне здоров и в то же время пост для него может оказаться губительным. Это объясняется тем, что тело человека накладывает на душу как бы некоторые коросты, которые, как засохшая кровь на ранке, с одной стороны, мешают движению, а с другой — они же и защищают. А когда эта броня истончается, то человек становится более восприимчив к внешнему влиянию, более раним. Поэтому часто можно встретить людей, которые в период поста становятся крайне раздражительными, а это приводит к парадоксу — человек отказывается от масла, молока, но при этом начинает поедом есть своих родных и близких. (**Голод позволяет обнаружить и активировать чувственные „язвы“, которые, не получая соответствующего стимула через вкус, пытаются получить необходимую им энергетику от других людей за счет вызывания у них ответных эмоций на подобное „поедание“. Это люди скрытые вампиры. Именно таким людям надо голодать для освобождения собственной полевой формы от этой мерзости. Только пост позволит им стать совершенно другим человеком — терпимым и любящим.** — *Прим. Генеши.*) Любой священник на это скажет: ты лучше ешь все, только не трогай своих ближних. Церковный пост — это ни в коем случае не есть просто диета на столе. Главное, чтобы время поста было временем духовного подвига — усиление молитв, посещение храма, помощь близким, борьба с грехами, со страстями. Это должно быть временем исповеди, покаяния. (**Это свидетельствует о том, что, говоря одни и те же слова, мы в них вкладываем совершенно разный смысл. Ведь истинный духовный подвиг в первую очередь предполагает очищающую работу в душе, сознании. На первое место надо поставить борьбу со страстями, ведущими к греху. Тогда не надо будет исповедоваться и каяться. Помощь ближним станет естественной, а молитвы сами устремятся из вашего сердца.** — *Прим.*

Генеши.) А где в чисто медицинских целях практикуется голодание, там могут помочь в одном, а навредить в другом». **(Важно понять главное, что без исцеляющей работы в сознании заболевшего человека не будет оздоровительной работы в его организме. —** ***Прим. Генеши.*****)**

Вопрос корреспондента: «Большинство энтузиастов лечебного голодания — убежденные материалисты, которые считают, что главное — исцелить тело, а в здоровом теле будет здоровый дух, вот и все». **(Этот вопрос указывает на полное незнание, что в человеке первично и главное, а что второстепенно и зависимо. —** ***Прим. Генеши.*****)**

Ответ: «Я с огромной симпатией отношусь к материалистам. Хуже, когда люди, воспитанные атеистами, вдруг ударяются в какую-то религиозную, а чаще псевдорелигиозную философию, начинают баловаться оккультизмом, целительством, хиромантией, астрологией. И такое неоязычество растет. Сама по себе Церковь ведь совершенно не против того, чтобы человек вел здоровый образ жизни и заботился о своем теле. Мне представляется, что лечебный эффект голодания обусловлен тем, что организм оказывается в экстремальной ситуации, включает резервные возможности и начинает работать в более жестком режиме, чем обычно, и тем самым какие-то болячки затягиваются. Так что я думаю, чтобы объяснить лечебный эффект голодания, нет нужды прибегать к сверхъестественным объяснениям, будь то идея о чуде божественной благодати, которая якобы исцеляет постящегося, или какие-нибудь космические энергии». **(Человек, добровольно поставив себя в рамки строгого поста — голодания, работает с самым удивительным, что у него есть — с Божественной силой, проявлением которой он является. Он полностью надеется на Нее, а не на лекарство, процедуры и прочие премудрости медицины. —** ***Прим. Генеши.*****)**

Вопрос корреспондента: «Расскажите, пожалуйста, подробнее, какие правила существуют во время поста для верующих людей. Может быть, кому-нибудь тяжело поститься потому, что он делает что-то не так?» **(Сомнения указывают на кучу психологических зажимов, которые мешают человеку осуществить задуманное. —** ***Прим. Генеши.*****)**

Ответ: «Правило номер один высказано Христом в Евангелии: когда поститесь, то не будьте унылыми, чтобы не бросалось в глаза, что вы поститесь. **(Истинно верная рекомендация — радуйтесь. Ибо радость — внешнее выра-**

жение целительной энергии и прикосновения к Божественным Истокам внутри нас. — *Прим. Генеши.*) Во время поста от человека не должно веять тоской и печалью. (**Тоска и печаль — внешнее выражение того, что полевая форма сильно поражена чувственным зажимом. Эмоции тоски и печали вырабатывают в организме токсические вещества, разрушающие человека.** — *Прим. Генеши.*) Не случайно, когда начинается Великий пост, все церковные песнопения — о весне: „Настала весна покаяния, весна обновления". (**Радостная песня — великолепное средство для выработки в организме целительной энергии, образования сильнодействующих целительных веществ — эндорфинов. Особое значение имеют слова в песне, которые за счет особых вибраций и смысла усиливают выработку организмом целительной энергии и эндорфинов. Слова „обновление" и „весна" обладают этими качествами.** — *Прим. Генеши.*) Верующие люди поздравляют друг друга (**Поздравление, доброжелательность и открытость есть не что иное как информационно-энергетический обмен созидательными, целительными энергиями.** — *Прим. Генеши.*) с началом поста, ведь по своей глубинной сути Великий пост — время очень радостное. (**Во время Великого поста Земля находится в особом энергетическом секторе пространства, который стимулирует обновление, дает жизненный импульс всему живому. В связи с этим у человека возникает очень радостное настроение.** — *Прим. Генеши.*) В течение года все затянулось тиной, вокруг все так привычно, так обычно, и вдруг душа просыпается: ей необходимо нечто большее. Духовное пробуждение, пробуждение покаянное в конце концов и несет огромную радость для человека. (**Покаяние означает очистительную работу в нашем сознании. Покаявшись в чем-то, человек очищается от этого. Из его полевой формы удаляется энергетический зажим. Теперь энергии становится больше, что и вызывает ощущение радости и легкости.** — *Прим. Генеши*). В это время нужно больше уделять внимания окружающим людям, помогать нуждающимся, причем нуждаться в наши дни не всегда означает, что нечего есть. В конце концов, смысл поста таков — есть столько, чтобы это не мешало молиться. Надо помнить, что это всего лишь средство для достижения более высокой цели, пост должен помогать человеку жить по законам души, а не по законам тела». (**Истинно верно — пост это средство, инструмент, который помогает нам в познании и оздоровлении самих себя.** — *Прим. Генеши.*)

В о п р о с к о р р е с п о н д е н т а: «Как Церковь относится к тому, чтобы постились или голодали дети, больные люди?»

О т в е т: «Здесь церковная позиция однозначна: для больных, малышей, беременных, кормящих матерей поста быть не может, им необходимо полноценное питание». (**У больного человека масса нарушений в полевой форме, зашлаковка физического тела. Голодание для них самое совершенное полноценное питание. —** *Прим. Генеши.*)

В о п р о с к о р р е с п о н д е н т а: «А если больной человек уверен, что ему от поста будет легче?»

О т в е т: «Думаю, что такие вопросы должны решаться в индивидуальном разговоре с духовником, с человеком, который знал бы состояние этого больного и мог бы посоветовать. У человека должна быть свобода выбора. И в духовной жизни нельзя ко всем подходить с одной меркой. Бывают ситуации, когда для человека полезнее отказаться от поста, а бывает наоборот, когда надо усугубить пост, и это все разные виды духовных лекарств. (**Прекрасно сказано. Ведь для того, чтобы уничтожить глубинные чувственные зажимы, надо поставить себя в необыкновенно жесткие условия. Например, сухое голодание. Тогда можно будет эффективно и быстро освободиться от психологической раковины в полевой форме человека, вызвавшей серьезное заболевание. —** *Прим. Генеши.*) Тем и отличается церковный пост от лечебного голодания, что он лечит не только тело, но и душу». (**В первую очередь душу, которая является основой полевой формы любого человека. Во время голодания человека надо настраивать не на избавление от того или иного заболевания, а на борьбу с чувственным зажимом, вызвавшим эту болезнь. —** *Прим. Генеши.*)

Термин «разгрузочно-диетическая терапия» был введен пропагандистом лечебного голодания профессором Юрием Сергеевичем Николаевым. В детские и юношеские годы на него большое влияние оказал Николай Григорьевич Сутковой, который пропагандировал естественные науки, законы природы, идеи лечебного голодания. В семье Николаевых и их друзей проводились регулярные посты и голодания во время болезней.

Окончив Московский медицинский институт, Юрий Сергеевич стал психиатром. Во врачебной практике он стремился оказать помощь заболевшему человеку не медикаментами, а силами природы.

Наблюдая практику лечения больных шизофренией, видя, как их насильно кормят, он сравнил методы лечения применяемые в психиатрии, с действием дозированного голода. И в том и в другом случае происходят встряска и торможение.

В 1948 году в психиатрической клинике им. Корсакова 1-го Московского медицинского института Николаев начал лечить голоданием психически больных людей.

Но возник вопрос, как назвать этот метод лечения? У любого человека негативное отношение к самому слову «голодание». А тем более что только окончилась война, люди недоедали много лет, а тут опять голод?

Изучая процессы, происходящие в организме во время голодания и после него, выяснилось, что организм в период дозированного голодания живет за счет включения особых механизмов, потребляя свою резервную ткань. В сущности, голода нет, есть качественно другой вид питания.

В связи с этими двумя моментами — негативным отношением человека к слову «голод» и качественно иным видом питания — и тем, что на выходе из периода голодания используется особое питание, Николаев решил назвать свой метод лечения психических заболеваний разгрузочно-диетической терапией (РДТ).

С 1952 году в России методом РДТ стали лечить соматических больных: сердечную и бронхиальную астму, воспаление легких, тромбофлебит, радикулит, склероз и так далее.

В основном благодаря усилиям Ю. С. Николаева метод дозированного лечебного голодания прижился и укрепился в нашей стране. Многие его ученики и теперь успешно продолжают развивать это направление природного лечения. Николаеву сейчас за 90 лет, и он продолжает сам практиковать голодание.

Сурен Авакович Аракелян, идя собственным путем изучения голодания, широко практикуя его в животноводстве для омоложения животных, назвал это явление «физиологически полезным голоданием» (ФПГ).

Почему именно «физиологически полезным»? Из научных и практических исследований стало известно, что для активации ряда биологических механизмов, отвечающих за обновление организма, необходимо строгое воздержание от приема любого вида пищи на определенный период времени. Этот «определенный период времени» должен быть достаточен по продолжительности для полноценного разворачивания обновляющих механизмов. Если он мал, то эти

механизмы не запустятся и никакого омолаживающего эффекта не будет. Если он чрезмерно длителен, то наступят необратимые патологические изменения, могущие привести к смерти. Поэтому время голодания длится ровно столько, сколько необходимо для запуска и действия физиологических механизмов обновления и омоложения. Отсюда и название «физиологически полезное голодание».

Подводя итог нашему исследованию, можно сказать следующее: термин «пост» означает сознательное прекращение питания с целью совершенствования духовных качеств и физического тела; термин «голод» употребляется людьми, которые очень мало понимают в сущности этого явления; термин «разгрузочно-диетическая терапия» — РДТ используется в узких медицинских кругах как метод естественного излечения с помощью голодания и последующего правильного питания от ряда психических и соматических заболеваний; термин «физиологически полезное голодание» — ФПГ означает тот оптимальный срок голодания, который достаточен для наступления процессов омоложения в организме животных и человека. Мы с вами будем использовать общепринятое в народе название — «голод».

Голодать —
это означает питаться за счет резервов
собственного организма.
Голодать —
это означает запускать особые механизмы.

Глава 4

ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ПРИ ГОЛОДАНИИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Голодание — это магический ключ к тому, чтобы восстановить собственное здоровье и в конце концов привести его к высшему совершенству.

В древности медицина не отделялась от остальных сфер познавательной деятельности человека и вполне заслуженно считалась первой ступенью мудрости. Поэтому ранние свидетельства о голодании мы получили от Будды, Иисуса Христа, Магомеда, а также мудрецов — Пифагора, Сократа, Платона и многих других.

В течение тысячелетий накоплен колоссальный практический материал, который демонстрирует многогранные эффекты, возникающие у человека от применения голодания. Все многообразие эффектов можно свести к двум категориям — воздействие на полевую форму человека и на физическое тело. Методики и результаты полевого преобразования человеческого существа с помощью голода постепенно были забыты и вытеснены более наглядными результатами, которые отражались на физическом теле.

Процессы, происходящие в полевой форме человека

Голодание — особый отдел новой науки о человеке. Ваше наказание — вредные привычки, ваша величайшая награда — здоровый образ жизни.

На полевую форму человека голодание оказывает двоякий эффект: тренирует жизненную силу организма на восстановление и обновление и очищает сознание от патогенных психологических зажимов. Именно эти два эффекта голодания использовали древние мудрецы для достижения просветления и святости.

Голод и жизненная сила организма. Что мы будем подразумевать под «жизненной силой» организма? Этим термином обозначим тот информационно-энергетический уровень человеческого существа, который руководит развитием человеческого организма от состояния оплодотворенной яйцеклетки до состояния половозрелого человека, а затем поддерживает организм в стабильном состоянии в продолжение всей жизни.

Для большей ясности скажем о жизненной силе следующее: человек имеет физическое тело, в котором протекают физиологические процессы; за физическим телом и процессами, происходящими в нем, находится уровень полей всевозможных энергий; энергетические поля образуют квантовый уровень человеческого существа; квантовый уровень человека создается и поддерживается еще более глубинным информационно-энергетическим уровнем, который мы назвали жизненной силой, или жизненной энергией. Аюрведический термин «пракрити» раскрывается так: истинная природа человека состоит из жизненной силы и образованного ею квантового уровня человеческого существа. Все последующие построения человеческого организма: энергетические поля, физиологические процессы, ткани организма и вес тела взрослого человека — могут изменяться в процессе жизни, но только не пракрити.

На жизненную энергию и ее роль в процессе голодания ссылаются многие ученые и врачи. Я приведу здесь их рассказы, чтобы вы имели лучшее представление об этом важном феномене.

Поль Брэгг:

«Жизненная энергия, которая использовалась для усвоения пищи, во время голодания тратится на выведение ядов из организма. Когда вы голодаете, организм за счет жизненной энергии самоочищается, самолечится и самовосстанавливается.

Тысячи дел, которые требуют энергии и еще энергии! Энергия — это весьма ценная вещь, но ее нельзя упаковать в бутылку или в коробку и купить. Многие думают, что ее можно заполучить в лекарствах, алкоголе, табаке, кофе, чае, пепси-коле, но они ошибаются. Энергия — это награда за жизнь, как можно более близкую к естественной. Снижение энергии ведет к замедлению деятельности всей системы выделения: кишечника, почек, кожи и легких. У этих органов не хватает энергии, чтобы функционировать

на полную мощность. И тогда яды разного рода не выводятся полностью из организма, постепенно накапливаются и приносят страшный вред.

Голодание — это ключи от кладовой, где природа хранит энергию. Голодание достигает каждой клетки, каждого органа и генерирует жизненные силы».

А теперь посмотрим, какие факторы угнетают жизненную силу организма (другое ее название «Кундалини»). Итак, у нас имеются.

• «Жизненная сила», руководящая развитием и поддержанием человеческого организма.

• Квантовая модель человеческого организма, которая служит прообразом физического тела и физиологических функций.

• Энергетические поля, которые движут те или иные физиологические процессы. Например, эрекция полового члена у мужчин. В данном физиологическом процессе энергетическое поле накачивает кровь, вызывая эрекцию.

• Ткани человеческого организма, обладающие той или иной структурой.

• Ум человека, основанный на органах чувств и памяти. Человеческий ум является «специфическим органом», с помощью которого человек взаимодействует с окружающей средой.

Если в свете этого рассматривать человеческий организм по степени важности, то наиболее важными являются жизненная сила и ум (локализация — сердце и мозг). Ткани организма можно рассматривать как «связанную» жизненную силу, которые при необходимости можно расщеплять с целью высвобождения жизненной силы и ее дальнейшего потребления организмом. Другими словами, в организме человека имеются источник жизненной силы (мозг и сердце) и депо жизненной силы (остальные ткани организма).

Теперь, с учетом вышеизложенного, рассмотрим процесс потребления пищи. Из физиологии нам известно, что пища измельчается в ротовой полости, расщепляется на составные части в желудочно-кишечном тракте, всасывается в кровь, попадает в печень.

Вы не задумывались, почему кровь от желудочно-кишечного тракта вначале должна пройти через печень и только после этого разносится по всему организму? Почему не сразу всосавшиеся в кровь пищевые вещества разносятся по организму? А потому, что они чужеродны организму и, если сразу, — вызовут аллергическую реакцию. В печени проис-

ходит их переделка из чужих в свои. Только в этом случае организм может с пользой использовать пищевые вещества. Естественно, на это затрачивается энергия организма.

Кусок пищи — это не только вещества, которые в него входят, но и информационно-энергетические поля, составляющие его суть. Введение с пищей посторонней информации и энергии в информационно-энергетическое поле человека вызывает его ослабление. Поэтому организм должен затратить часть своей энергии на переработку чужой энергии в свою, подобно тому как это происходит в печени с пищевыми веществами. Подавление чужеродных энергетических полей происходит в ротовой полости и желудке. Механизм этого подавления я назвал «информационно-энергетическим гомеостазом».

Отмирание собственных клеток организма, продукты жизнедеятельности клеток, чужеродные вещества, тем или иным образом попавшие в организм, имеют тенденцию накапливаться с возрастом. А любое вещество имеет свой квантовый уровень. Так, в четко отлаженном квантовом теле человека постепенно появляются и накапливаются чужеродные кванты отмерших клеток, метаболитов, чужеродных веществ (разнообразное протезирование и коррекции фигуры с помощью селикона подрывают здоровье организма на этом уровне). Квантовое тело человека теряет свою однородность, становится «размытым» и слабым. Это, в свою очередь, приводит к тому, что структура и функции органов ослабевают и искажаются. Внешне это выражается в дряхлости, ранней старости.

Когда человек начинает голодать, нагрузка на жизненную силу существенно уменьшается. Теперь она не расходуется на функцию информационно-энергетического гомеостаза, и этот избыток ее начинает «выметать» вон с квантового уровня человека все лишнее и чужеродное. Шлаки страгиваются с мест своего залегания, поступают в кровеносное русло. Далее с током крови они подводятся к органам выделения и выбрасываются наружу.

Одновременно с выводом шлаков жизненная сила начинает восстанавливать квантовое тело человеческого организма. Это приводит к тому, что восстанавливаются структура внутриклеточных элементов и активность ферментов, обновляются генетический аппарат клеток и клеточные мембраны. Восстановление квантового тела приводит к усилению и гармонизации полей, что, в свою очередь, сказывается на активации всех физиологических функций организма

(обостряются чувства, появляется утраченное половое влечение и тому подобное).

В результате голодания жизненная энергия в организме человека пополняется двояким образом: из источника ее выработки и из депо — тканей организма. По мере продолжения голодания ткани организма расщепляются, и жизненная энергия из связанного вида переходит в активный вид — расходуясь на поддержание жизненных процессов. В результате этого процесса в организме человека происходит дисбаланс между имеющейся запасенной жизненной энергией в тканях организма и той, какой она должна быть согласно квантовому телу. Подобный дисбаланс наблюдается у растущего организма — квантовое тело ребенка в своем росте опережает рост физического тела. Это приводит к тому, что для восстановления организма жизненная сила вырабатывается гораздо мощнее, чтобы быстро восстановились ткани организма согласно «чертежам» квантового тела. Выражаясь другими словами, в период восстановительного питания в организме взрослого человека наблюдаются процессы, свойственные растущему ребенку. И оказывается, чем больше депонированной жизненной энергии (тканей организма) переведено в активный вид (разрушено в процессе голодания), тем выраженней эффект омоложения или эффект растущего организма. Естественно, сроки такого голодания не должны выходить за физиологические пределы. Разумное повторение подобного голодания позволяет тренировать механизм выработки жизненной энергии, делая организм человека юным и устойчивым к разного рода повреждающим факторам внешней среды.

Вот таким образом собственная жизненная сила человека в процессе голодания восстанавливает и обновляет организм.

Голод и сознание человека. В понятие «сознание» человека входит сумма знаний об окружающей среде, собственном организме и то, каким образом человек осуществляет взаимодействие с окружающей средой и своим организмом.

В моих работах уже рассказывалось о сознании (полевой форме) человека. Кратко повторю основное: на чем основано сознание человека, откуда возникают потребности и мотивации организма, из чего складывается поведение человека?

• На чем основано сознание человека? В первую очередь оно формируется на органах чувств. Во вторую очередь основывается на памяти. В третью — работает за счет ума.

Так ребенок вначале только чувствует. Он видит, обоняет и так далее. Постепенно у него образуется «банк» данных — память. Например, чувства «докладывают», что вид у этого человека такой-то, голос такой-то и так далее. А затем он начинает узнавать, сопоставлять и тому подобное. Это уже означает наличие умственного процесса — сравнивание поступающей информации от органов чувств в данный момент с имеющейся в памяти и выдача на основании этого процесса решения. Например, ребенок видит женщину. Вид этой женщины сравнивается с каталогом фигур ранее виденных женщин. Происходит процесс узнавания — это мать. Дальнейшее действие ума — протянуть ей навстречу руки, обрадоваться. Если фигуры, голоса и так далее нет в памяти ребенка, то ум рекомендует совершенно другое отношение — настороженный взгляд.

• Потребности и мотивации организма человека коренятся в его полевой форме. Полевая форма человека, помимо души, сознания, жизненной энергии и квантового тела, включает в себя пространство, время, вращательно-колебательную, световую, тепловую, электромагнитную, гравитационную и ряд других энергий, о которых нам очень мало известно. Соотношение этих энергий у каждого человека индивидуально. Внешне это выражается в той или иной фигуре, особенностях физиологических и умственных процессов. Внешние условия постоянно изменяют соотношение этих энергий. В ответ на это изменение у человека неосознанно возникает мотивация — уравновесить их с помощью образа жизни, питания, процедур и так далее. Желание уравновесить и есть потребность — сделать что-то, чтобы восстановить состояние внутреннего комфорта.

• Поведение человека является внешним выражением внутренних информационно-энергетических процессов, связанных с потребностями организма и умственными изысканиями для их удовлетворения. Например, человеку хочется пить. Для удовлетворения этой потребности включается ум. Окружающее пространство с помощью органов чувств исследуется на предмет воды. Все, что поступает от органов чувств, сравнивается в памяти с понятием «вода». И как только какой-либо из органов чувств считает информацию о воде, ум сравнит ее по каталогу и обнаружит, что это можно пить, сразу принимается решение — подойти и выпить воду. В итоге чувство удовлетворяется и потребность исчезает, так как энергетика человека пришла в норму.

Из вышеописанного вытекает несколько следствий.

• Каталоги различных вещей, явлений и так далее, что собственно и является памятью, должны образовать особые информационно-энергетические «узелки» в квантовом теле человека.

• Ум как инструмент сравнивания информации, поступающей от органов чувств и имеющейся в каталогах памяти, использует жизненную энергию.

• Мыслительный процесс — как удовлетворить ту или иную потребность, а также процесс этого удовлетворения — приводят к трате жизненной энергии.

• Некоторые естественные потребности организма (насыщение пищей, половое влечение, комфортное состояние, интеллектуальная удовлетворенность и тому подобное) человек так гипертрофирует (они так «разрастаются»), что это связывает огромное количество жизненной энергии, которые я назвал «психическими раковинами» и «психическими зажимами». В результате поведение человека становится неестественным, однобоким, нарушающим нормальное течение информационно-энергетических процессов, что постепенно приводит к болезни.

Например, человек любит вкусно поесть. Это толкает его на всевозможные кулинарные изощрения, более частую и обильную еду. Его жизнь превращается в процесс добывания денег для покупки деликатесов. Возникает огромный патологический информационно-энергетический очаг гипертрофированного чувства вкуса — «психологическая раковина вкуса». Человек перестает быть самим собой, он становится орудием, инструментом, придатком, удовлетворяющим собственный вкус — запросы «раковины вкуса». В результате этого человек может заболеть ожирением, желудочно-кишечным заболеванием, атеросклерозом, подагрой и так далее. Свое заболевание он может связать с чем угодно, но только не с патологией в собственном сознании. Современное лечение пытается восстановить нарушенную биологическую функцию с помощью химиотерапии и других средств. Естественно, ничего путного из этого не получается. Наоборот, происходит лекарственная зашлаковка, угнетающая жизненную силу и отягощающая заболевание, а патология в сознании остается и продолжает губительное действие в виде той или иной дурной привычки или пристрастия (то есть «психической раковины»).

Поль Брэгг так отзывается о гипертрофированном вкусовом и других наслаждениях:

«Едите ли вы соль или соленую пищу? Пьете ли вы кофе? Курите? Употребляете ли алкогольные напитки? Пользуетесь ли рафинированным белым сахаром или иными продуктами с этим безжизненным веществом? Какая девитаминизированная и деминерализованная пища отравляет ваш организм? Обладаете ли вы сильной волей? Что руководит вашим телом? Плохие привычки? Или разум управляет вашими желаниями? Помните: ПЛОТЬ ГЛУПА. Тело не может думать за вас. Только усилием разума вы преодолеете свои дурные привычки, за которые держится бессловесное тело.

За дурные привычки мы наказаны, а за добрые — вознаграждены. Ведь именно из-за дурных привычек начинаются упадок сил и болезни организма. Дурные привычки ослабляют нас, запасы энергии уменьшаются, и наступает ослабление организма, у вас не хватает энергии для полной очистки организма.

Яды концентрируются в различных частях организма, воздействуют на нервную систему, и вы страдаете от болей. Это сигналы природы, которая предупреждает вас о том, что вы живете не по тем законам, которые она предписала вам в заботе о вашем благополучии. Но вы вините в случившемся что угодно, вместо того, чтобы обратиться к истинной причине неприятностей. „Нет, — говорят они, — я простудился, я переутомился, я чувствую себя хуже, потому что я старею". Выискиваются оправдания за оправданием, но никогда не называется истинная причина — они сами! Вы и только вы сами отвечаете за ваши боли и болезни, за ваше преждевременное старение. Ведя неправильный образ жизни, вы ослабляете себя. Уровень ваших жизненных сил снижается, яды не уходят из организма. Они мучают вас, отзываясь болезнями тех органов, в которых сконцентрированы. Но боль на самом деле происходит от вашего образа жизни. Не вините никого и ничего, кроме себя самого. Вы ослабили свой организм, и ядовитые вещества, происходящие из множества источников, отравляют вас. Укрепите ваши жизненные силы путем голодания и естественного образа жизни, и слабость отступит!

Беспорядочный образ жизни — вот истинная причина вашего плохого самочувствия, слабости, измотанности, преждевременного старения и целого набора всяких болячек, которые могут превратить вас в жалкую развалину. Хотелось бы, чтобы вы уяснили это раз и навсегда.

Люди, страдающие от болезней, преждевременно стареющие, мечтают о быстром и легком пути к здоровью и молодости. Помните: здоровье надо заработать! Его нельзя купить. Никто не продаст его вам».

Когда человек начинает сознательно голодать, он прекращает «питать» патологические чувственные образования в собственном сознании. И вот здесь разворачивается смертельная битва между истинной природой человеческого существа и гипертрофированным чувством наслаждения. Чувств, которые находятся в нашем сознании, огромное количество. Это и любовь к себе, жалость, нетерпение, зависть, чувство несправедливости по отношению к себе, нежелание переносить лишения, ревность, страх, неуверенность, разного рода сомнения и так далее и тому подобное. Терпя и усмиряя внутри себя информационно-энергетическую бурю собственных чувств, человек рассеивает их, освобождается от патологических энергий, восстанавливает нормальную энергетику на уровне полей и квантового тела.

Внутренне процесс избавления от патологических зажимов проявляет себя в виде особых «энергетических прострелов» и «вспышек». Например, ни с того ни с сего внутри тела (чаще всего головы) происходит электрический разряд, вспышка — это исчез очередной патологический зажим и восстановлена нормальная циркуляция на уровне квантового тела. По мощности вспышки можно судить о том, сколько энергии связывалось тем или иным патологическим зажимом. Только освободив свое сознание от этой патологии с помощью голода, человек может истинно выздороветь, а не подлечиться.

Вот таким образом голод освобождает часть жизненной силы, которая, словно змеей, поглощалась патологическим зажимом чувственного удовольствия. Освободившись от них, человек становится добрее, спокойнее, уверенней, открытее и, конечно, здоровее.

Голод и умственные способности человека. Умственные способности человека в процессе голодания (если нет сильной интоксикации) и особенно после него хорошо стимулируются. Во-первых, возрастает память, а во-вторых, способность ума лучше работать и, в-третьих, — получать информацию из Информационного Поля Вселенной. Разберем, за счет чего это происходит.

Память человека возрастает за счет того, что особая функция, которая сравнивает информацию, идущую от органов чувств, с имеющейся в «банках» памяти, искажается из-за наличия «помех» — психологических зажимов. Психологические зажимы — это тот же информационно-энергетический сгусток, что и информация в «банке» памяти, но расположен не в своей «ячейке», а на «дороге» между органом чувства, «банком» информации, образованным этим чувством, и функцией ума, которая принимает решение, как действовать на основании сличенной информации. Голод за счет сознательного терпения «стирает» патологический информационно-энергетический сгусток психического зажима. Теперь функция сличения и принятия решения работает без помех, что выражается в усилении памяти, быстроты и четкости мышления.

Другим искажающим фактором работы ума являются шлаки. Образуя в полевой форме человека свои собственные поля, шлаки мешают информационно-энергетическому процессу мышления путем ослабления и искажения. Вывод шлаков из организма восстанавливает чистоту информационно-энергетического поля, что улучшает течение собственных информационных процессов. Внешне это выражается в том, что возрастает способность быстро и ясно мыслить, принимать оригинальные решения.

Человек своими полевыми и квантовыми структурами «погружен» в информационно-энергетический «океан Вселенной». Что бы ни произошло в «океане», это немедленно отражается на вышеуказанных структурах, видоизменяя их. Сигнал такого видоизменения, чтобы быть осознанным, должен достигнуть уровня работы ума, что выразится в интуитивном прозрении. Но в квантовом и полевом уровнях уже имеются искажения от психологических зажимов, которые гораздо сильнее «сигналят», забивая информационные вибрации Вселенной своими «патологическими частотами». Благодаря голоду происходит расшлаковка полевых структур человека и возрастает чувствительность к информационным процессам, происходящим во Вселенной — так называемая экстрасенситивность (**«экстра» — *лат.* — приставка в сложных словах, означающая «сверх», «дополнительно»; «сенситивный» — *лат.* — означает чувствительный; вместе эти слова означают сверхчувствительность**). В древности голод использовался в основном для развития и совершенствования вышеуказанных способностей. Будда, Иисус Христос, Магомед как раз голодали для этого.

Голодание и индивидуальная конституция человека. Голодание — это информационно-энергетический процесс. Когда человек начинает голодать, у него происходит изменение пропорции энергий, составляющих его полевую форму. Первой начинает изменяться в сторону уменьшения гравитационная энергия. Вес тела уменьшается день ото дня. Второй изменяется в сторону уменьшения тепловая энергия. Огромной траты энергии на переваривание, усвоение и выделение пищи, которая вызывала разогрев организма, теперь нет. Обмен веществ резко замедляется, и тепла вырабатывается гораздо меньше. Голодающий человек начинает зябнуть. Рассеивание гравитационной энергии (преобладание процесса катаболизма) организма приводит к увеличению пропорции вращательно-колебательной энергии. А это, в свою очередь, способствует «испарению» воды из организма, — тело человека «подсушивается», кожа шелушится. Возрастает «количество» времени в организме. Физиологические процессы идут при голодании медленнее. Вообще ощущение времени в процессе голодания совершенно другое, оно тянется и тянется. Вначале голодания уменьшается количество электромагнитной энергии, часто возникает аритмия сердца. В дальнейшем все выравнивается и даже увеличивается, что выражается в усилении активности и выносливости организма. Примерно то же самое происходит и со световой энергией, которая ответственна за построение голографического тела. Так, в начале голодания, темное и размытое голографическое тело становится ярким и четким к концу его.

Все эти энергетические процессы обусловливают индивидуальный подход во время голодания. Именно они указывают сроки голодания, условия его проведения и какие процедуры необходимо выполнять каждому конкретному человеку.

Например, человек, который весит 20 килограммов и более (определяется: рост человека в сантиметрах минус 100, остаток — ваш идеальный вес. Например, рост человека 180 сантиметров. Вычитаем 100 и получаем цифру 80. Идеальный вес человека с таким ростом равен 80 килограммов), имеет в избытке энергию пространства, времени и гравитационную энергию. Именно эти виды энергии создают большое по объему и весу тело человека с преобладанием в нем жира. Недостаточными у такого человека будут вращательно-колебательная, тепловая, световая и электромагнитная энергии. Из-за недостатка вра-

щательно-колебательной энергии у такого человека понижаются все циркуляционные процессы: пищеварения и опорожнения, быстрота умственных реакций, общий обмен веществ. Из-за недостатка тепловой и электромагнитной энергии снижаются переваривающие способности желудочно-кишечного тракта, активность ферментов, теплопродукция организма. Из-за недостатка световой энергии тело делается расплывшимся и шарообразным, так как не обеспечивается четкость голографического тела, ответственного за форму.

Рекомендации по голоданию для такого человека будут примерно следующими: голодать можно 30 суток и более, воды пить поменьше, движений делать побольше, применять сауну, находиться в сухом и теплом помещении. При выходе из голодания употреблять продукты, содержащие мало воды, продолжать активно двигаться.

Людям с худощавым телосложением, а следовательно, с иной энергетически полевой пропорцией тела, нужна соответствующая корректировка во время голодания и выхода из него.

Общие рекомендации типа: голодать раз в неделю, «каскадное сухое» голодание, выход на таких-то продуктах и тому подобное, мягко говоря, неуместны, а часто оборачиваются большой бедой. Вопрос индивидуализации голода подробно разберем в соответствующем разделе.

Подводя итог этому разделу, следует особо заметить: когда человек отказывается от приема пищи, а следовательно, от «агрессии» чужеродной информации, энергии и рассеивает собственные патологические — чувственные зажимы, он этим создает благоприятные условия для действия жизненной силы по восстановлению квантовых и полевых структур своего организма. **В зависимости от степени искажения (от неправильного питания или умственного процесса) квантово-полевых структур требуется то или иное количество времени для их восстановления. Вот отсюда и получается, что для избавления от одного заболевания (небольшого искажения) требуется небольшое время голодания, а для избавления от другого (сильного искажения) намного большее (несколько длительных голоданий). Главное в процессе голодания — сознательное терпение, которое дает возможность работать жизненной силе над восстановлением организма.**

Процессы, происходящие в физическом теле человека

Голодание — это величайший очиститель, так как только в очищенном организме может происходить нормальное функционирование всех систем.

Влияние голода на квантовом и полевом уровнях отражается в появлении особых целительных физиологических процессов в организме человека. Большинство этих физиологических процессов у человека на пищевом режиме находится в свернутом состоянии, и только голод позволяет задействовать их в полную меру. Многие выдающиеся ученые и врачи современности изучали и описывали эти процессы. Нам с вами остается только воспользоваться их уникальными знаниями о голоде и применить к себе.

Итак, вот наиболее важные физиологические процессы, которые в порядке своей очередности «запускаются» в организме человека при голодании и ведут небывалую по силе своего воздействия целительную работу.

I. Закисление внутренней среды организма. Как только человек полностью отказался от пищи, в его организме начинается потребление запасенных резервов и второстепенных тканей. Расщепление питательных веществ и тканей в процессе голодания приводит к накоплению продуктов их распада внутри организма. В результате этого быстро происходит сдвиг показателя pH организма в кислую сторону (ацидозу), но при этом величины закисления не выходят за физиологические нормы.

Ацидоз при голодании является первым и наиболее важным физиологическим механизмом, вызывающим включение цепочки других целительных механизмов, которые на пищевом режиме находятся в свернутом состоянии.

Закисление внутренней среды организма приводит к запуску процессов растворения тканей (аутолизу). Оказывается, в кислой среде активизируются фагоциты и некоторые энзимы, функция которых сводится к разрушению ослабленной собственной ткани и чужеродного в организме.

В свою очередь, процессы аутолиза запускают механизм очищения организма от шлаков, ослабленной и патологически измененной ткани. За счет расщепления ткани заключенные в ней шлаки освобождаются и выводятся из организма, а видоизмененная ткань уничтожается.

Контроль за расщеплением тканей организма осуществляется на уровне квантового тела особой функцией, которую мы назвали «принцип приоритета». Как раз эта функция следит за тем, чтобы вначале было расщеплено все лишнее, патологически измененное, а затем здоровые ткани — по принципу важности для жизнедеятельности организма.

Закисление организма и повышение фагоцитарной активности приводят к нормализации микрофлоры организма.

Ацидоз включает механизм усвоения клетками организма углекислого газа и азота из воздуха. Включение этого механизма означает переход организма на полноценное внутреннее (эндогенное) питание, которое обеспечивает полноценный синтез аминокислот и других биологических соединений во время голодания.

В процессе голодания многие органы и системы организма получают физиологический покой, который позволяет им восстановить свои поврежденные структуры и функции.

Повышенное расщепление тканей в результате аутолиза и восстановление структуры и функции пищеварительных органов при голодании стимулируют повышение обмена веществ и повышают пищеварительную способность организма в период восстановительного питания.

В время голодания происходит усиление защитных функций организма как на уровне клеток, так и всего организма в целом. Он становится намного устойчивее к различным внутренним и внешним повреждающим факторам.

Все вышеуказанные физиологические механизмы приводят к мощному возрождающему и омолаживающему эффекту в последующий за голоданием период.

После того, как я описал, что «запускает» процесс закисления (ацидоз) внутренней среды при голодании, вернемся к самому ацидозу. Процесс закисления внутренней среды организма нарастает быстро. Обычно максимум закисления наблюдается на 6—10-й дни голодания. А происходит это так. В самом начале голодания, когда в организме еще есть запасы животного сахара — гликогена, организм использует его. Но как только запасы гликогена иссякают (а это происходит обычно в первый, либо второй день голодания), в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного расщепления жира (масляные кислоты, ацетон), щелочные резервы ее снижаются, и это отражается на самочувствии: у голодающего могут появиться головная боль, тошнота, чувство слабости, общее недомогание. Такое

состояние — результат накопления в крови вредных продуктов. Стоит человеку в это время выйти на воздух, проделать дыхательные упражнения, очистить кишечник с помощью клизмы, принять душ — и все эти симптомы исчезают. Однако явления легкого самоотравления кислыми продуктами распада жира (ацидотического сдвига) постепенно могут нарастать до 6—10-го дня голодания, когда они быстро исчезают, и голодающий начинает хорошо себя чувствовать. В этот момент удержание клетками углекислого газа и использование кетоновых тел достигает своей высшей точки. Этот период получил название ацидотического криза.

Во время прохождения ацидотического криза внутри клеток срабатывает особый «переключатель», и они начинают использовать углекислый газ по принципу фотосинтеза. Одновременно и использование кетоновых тел опережает их накопление. Сахар теперь получается из собственного жира и белка, и при наличии этого сахара жир расщепляется, не оставляя продуктов неполного расщепления. Ацидотический сдвиг при этом уменьшается, количество сахара в крови увеличивается, и голодающий легко переносит голодание до тех пор, пока в его организме есть запасы жира и белка и пока имеется возможность их использовать.

В результате у человека, находящегося на лечебном голодании, перестает сдвигаться pH в сторону кислой среды, даже несколько снижается (в сравнении с pH ацидотического криза). Это выражается в некотором уменьшении концентрации в крови кетоновых тел. Затем ацидоз продолжает сохраняться примерно на одном уровне, незначительно колеблясь до 17—23 дней. В это время происходит второй ацидотический криз, но он слабее первого.

После первого ацидотического криза голодающие теряют в весе значительно меньше в течение каждых последующих суток (в сравнении с первыми сутками голодания). При этом жировая ткань расходуется более экономно и более целесообразно, несмотря на интенсивный двигательный режим голодающего.

Первый ацидотический криз и его значение в оздоровлении организма. Постепенное закисление внутренней среды организма на голодании приводит к вытеснению большинства хронических заболеваний, которые развиваются и прогрессируют в гниющем организме человека. В зависимости от степени гниения (гниение представляет собой щелочной процесс) в нем появляются соответствующей тяжести заболе-

вания. Например, простудные заболевания говорят о малой степени гниения, туберкулез и гангрена — о большой.

Когда болезнь лишается условий, ее породивших, она переходит из хронического состояния в острое и только после этого исчезает. Наиболее сильное закисление организма происходит в период ацидотического криза, и поэтому в это время обостряются хронические заболевания. По степени обострения можно судить, насколько успешно голод «зацепил» то или иное заболевание и «выворачивает» его из организма. Если обострение ярко выражено, то следует ожидать полного излечения. Если слабо, то это означает, что голод решает другие более важные проблемы в организме. Через некоторое время повторите голодание, и тогда он примется за оставшиеся болезни.

После того как ацидотический криз «вывернул» из организма болезни, начинается увеличение ранее тратившихся на болезнь защитных сил. Так, Е. Шенк и X. Майер, проводившие исследования реакции организма на различные бациллы, указывают, что процессы самозащиты и повышения защитных сил против микробов начинаются лишь по истечении ацидотического криза. Это проявляется в тенденции к быстрому заживлению ран, повышению бактерицидности организма, чем объясняется благотворное влияние голодания на многие септические заболевания.

Отсюда следует вывод: пока организмом голодающего человека не пройден первый ацидотический кризис, нельзя рассчитывать на излечение от хронических заболеваний и резкое повышение защитных сил организма.

Второй ацидотический кризис и его значение в оздоровлении организма. Любая болезнь имеет свой «информационно-энергетический корень» — «психическую раковину». Та или иная болезнь появляется в человеческом организме только тогда, когда у человека имеются полевые искажения, к которым может прикрепиться и на которых может развиваться «корень» болезни.

Многие из личного опыта знают, что болезнь раньше была «излечена» тем или иным путем, но через некоторое время имеет тенденцию появляться вновь. Это как раз и указывает на наличие в организме «корня» болезни — «психической раковины». Поэтому, как только в организме человека возникают «благоприятные» условия, «корень» болезни дает «росток» в виде рецидива старой болезни.

С момента прохождения первого ацидотического кризиса до наступления второго организм накапливает жизненную

силу, восстанавливает искаженные полевые структуры, что лишает «среды обитания» информационно-энергетического «корня» болезни. Информационно-энергетическое начало болезни постепенно «выворачивается» из структур полевой формы человека и наступает второй ацидотический кризис. Это выражается в том, что у некоторых людей сильно обостряется их основное заболевание либо резко ухудшается самочувствие, происходит потеря сил и так далее. Эти симптомы указывают на то, что голод начал «выворачивать» болезнь, и вам необходимо потерпеть день, два, три, чтобы окончательно избавиться от нее.

После того как пройден второй ацидотический кризис, который восстановил структуры полевой формы человека, начинается работа по их упрочнению и усилению. Вот теперь в организме созданы условия для резкого омоложения и развития сверхнормальных способностей.

Следует вывод: пока организмом голодающего человека не пройден второй ацидотический кризис, нельзя рассчитывать на полное излечение от хронических заболеваний, резко выраженного омолаживающего эффекта и развития сверхнормальных способностей.

В качестве дополнительного и естественного закислителя внутренней среды организма можно и нужно при голодании применять собственную урину (мочу). Это позволит активировать все вышеуказанные процессы, запускаемые ацидозом, и сократить сроки голодания.

Однако, если нарастание ацидоза переносится очень тяжело, его можно «притормаживать» применением ряда терапевтических, общегигиенических и других процедур, а также приемом минерально-щелочных вод.

Важно подчеркнуть следующее: вышеописанные физиологические процессы осуществляются только при полном изъятии пищи (и даже напитков, содержащих сахар: сладкие чаи, вода с медом и тому подобное), вследствие расщепления жировой ткани и образования компенсированной кислой среды — ацидоза. Потребление в мизерном количестве еды, сахара не позволяет запуститься целительному процессу голода, и произойдет истощение от недоедания.

II. Рассасывание ткани организма (аутолиз — «самопереваривание»). По мере активации при голодании жизненной силы происходит восстановление ранее «размытого» квантового и голографического тел человеческого организма. Они становятся четкими и «яркими». Все посторонние включения начинают уничтожаться на квантовом уровне, что

приводит к физическому рассасыванию несвойственных здоровому организму тканей.

Одним из механизмов уничтожения в организме чужеродного и ослабленного при голодании является повышенная ферментативная и энзимная активность, а также фагоцитарная (от греческих слов: phagein — пожирать, kytos — клетка, то есть «пожиратель клеток») активность лейкоцитов. В результате этого процесса происходит распад тканей на составные части. Это явление было названо аутолизом. Таким образом, аутолиз позволял организму питать клетки за счет распавшихся тканей, а непригодное — выводил.

Учеными было неоспоримо установлено, что первыми энзиматической и фагоцитарной агрессии — аутолизу подвергаются ослабленная и болезненно измененная ткань, спайки, опухоли, гематомы, отеки, патогенные микроорганизмы и прочее.

Во время голодания в течение 36 часов активность фагоцитов может увеличиваться втрое. Кроме этого научного факта важно знать, что активность фагоцитов колеблется в зависимости от времени года. Наиболее активны фагоциты в мае-июне, а наименее — в ноябре-феврале. Отсюда — для качественного уничтожения чужеродного в организме (спаек, жировиков, опухолей и так далее) лучше всего длительно голодать в мае-июне (Петров пост) и желательно на урине. А в ноябре-феврале голод необходим для поднятия защитных сил организма, которые уменьшились (Рождественский пост).

Важно отметить и тот факт, что с повышением температуры увеличивается активность ферментов. Применение прогреваний при голодании значительно увеличивает процессы аутолиза.

А. де Вриз, специалист по лечебному голоданию, пишет:

«Буквально слово „аутолиз“ означает самопереваривание. В физиологии оно применяется для обозначения процесса самопереваривания или распада жизненной ткани при помощи ферментов (активаторов биологических реакций внутри клеток) и энзимов (активаторов биологических реакций во внеклеточной среде организма), которые поражены самими клетками организма. Таким образом, это не что иное, как процесс самопереваривания и внутриклеточного переваривания. Аутолиз является частью нормальной физиологической деятельности организма. Нормальный аутолиз заключается в действии энзимов на такие вещества организма, как гликоген, жировая ткань,

костный мозг для подготовки этих веществ к включению в поток кровообращения. Подобно этому для опорожнения содержимого абцесса на поверхности тела необходим аутолиз, при котором энзимами переваривается ткань между абсцессом и поверхностью тела.

Хотя и признавалось, что аутолиз — обычное жизненное явление, но считалось, что этот процесс не может подчиняться контролю человека и применяться в практических целях. Было известно, что патологические образования в организме могут рассосаться при аутолизе, но полагали, что глубокие изменения, необходимые для этого процесса, могут происходить только в редких случаях — после тяжелого истощения, в послеродовом периоде или в период менопаузы. Такие состояния не дают возможности поставить под контроль и направить в нужную сторону процесс аутолиза. Изучение голодания бесповоротно привело к перевороту в этих традиционных взглядах. Несомненный факт, что голодание, произведя глубокие изменения в биохимии организма, является стимулом к развитию аутолиза и позволяет управлять этим процессом. Это не является новым открытием в физиологии, но признавалось свыше столетия назад тем, кто применял голодание. В начале XIX века Сильвестр Грэхем сказал: „Это общий закон жизненной эволюции, что в первую очередь при голодании всегда поглощаются и удаляются те вещества, которые менее всего нужны для жизненных функций“.

Таким образом, все болезненные образования — жировики, кисты, опухоли, нарывы и так далее быстро уменьшаются и часто полностью исчезают при строгом и длительном воздержании на голоде».

Другой специалист по лечебному голоданию Г. Войтович приводит пример подобного рассасывания. Был у него больной Ю. 47 лет, который страдал: ишемической болезнью сердца, нестабильной стенокардией, атеросклерозом аорты, мозговых и коронарных артерий, экстрасистолией, гипертонической болезнью II стадии. Кроме этого, у него имелись и сопутствующие заболевания: остеохондроз шейно-грудного отделов позвоночника, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки с рубцовой деформацией ее луковицы, экзема преимущественно верхних конечностей, зависимая от гормонов коры надпочечников (глюкокортикоидная зависимость), многопричинная аллергия и другие. Больной провел три курса фракционного варианта лечебного голодания. Пос-

ле первого двадцатидневного курса голодания отмечалось значительное улучшение самочувствия больного. Исчезли боли в сердце и позвоночнике, перестали беспокоить боли в подложечной области и так далее. Но на фоне положительного действия голода через две недели после возобновления пищевого питания резко обострилась экзема. Больной был предупрежден о возможности обострения экземы на промежуточном этапе лечения, поэтому не возобновил применение гормональных мазей, а ограничил в питании животную пищу и снял обострение экземы болтушками (лекарствами, не содержащими гормонов). После второго курса дозированного 22-дневного голодания у больного отмечалось стойкое ослабление симптомов всех хронических заболеваний, в том числе и экземы. Третий курс голодания был проведен как профилактический через два месяца после второго. Через полтора года у бывшего больного не было никаких признаков возврата прежних болезней. В результате двух гастрофиброскопических исследований желудка установлено, что желудок и двенадцатиперстная кишка не имеют патологических рубцовых изменений, деформаций, которые до лечебного голодания определялись на протяжении свыше десяти лет.

III. **Принцип приоритета (первоочередности).** Ранее указывалось, что жизненная сила организма из связанного состояния при голодании переходит в динамическое. Во время этого перехода распадается ткань организма. Патофизиолог В. В. Пашутин, который многие годы посвятил изучению физиологических механизмов голода, подтвердил эту важную закономерность: «сильные» органы во время голода существуют за счет «слабых». Наименьшие потери несет ткань нервных центров и сердца. Нижеприведенные данные указывают на это.

Потеря веса органами и тканями собаки при голодании до момента смерти (в % к исходному весу)

Жир	97	Кишки	18
Селезенка	60	Легкие	17,7
Печень	53,7	Поджелудочная железа	17
Мышцы	30	Кости	13,9
Кровь	26	Нервная система	3,9
Почки	25,9	Сердце	3
Кожа	20,6		

Ю. Николаев на основании многолетней практики лечебного голодания так отзывается об этом феномене:

«Голодание приводит к резкому усилению „разрушительных" процессов, к разрушению и выведению из организма всех излишков, шлаков, всего того, что засоряет его, мешает нормальной жизнедеятельности. Это касается прежде всего патологических отложений и образований, например отложений солей, избытка жира, токсичных продуктов обмена и другое. Освобождаясь от шлаков, организм переходит на эндогенное питание за счет разрушения собственных жиров, углеводов и белков определенных органов и тканей, но практически не затрагивает такие жизненно важные органы, как сердце и мозг. Этот процесс усиленного разрушения тканей, клеток и молекул сопровождается усилением восстановительных процессов на молекулярном, клеточном и тканевом уровнях и приводит к обновлению и как бы омоложению всего организма и всех его органов. Поэтому есть основание считать метод РДТ методом стимуляции физиологической регенерации. Этот метод полностью согласуется с данными учения о регенерации, которое также во всех случаях репаративной и физиологической регенерации имеет две фазы: разрушение и восстановление... Таким образом, лечебное голодание можно рассматривать как естественный фактор стимуляции физиологической регенерации, приводящий к обновлению и омоложению клеток, тканей, молекул и химического состава целого организма».

Итак, принцип приоритетного сохранения жизненно важных тканей организма необходим для того, чтобы полноценно управлять организмом в процессе голодания, а по прекращении его быстро приступить к процессу восстановления.

Этот же принцип указывает, что в первую очередь необходимо «съесть» все чужеродное и лишнее. Затем начинает «поедаться» собственная ткань и органы по принципу важности. В связи с этим голодание считается операцией без ножа, а хирургом здесь выступает природа.

IV. Очищение от шлаков. Поль Брэгг говорил:

«Голодание — это единственный способ избавить организм от тех ядовитых веществ, которые попадают в наш организм...

Голодание — это великий чистильщик, но не лекарство от болезней».

Процесс аутолиза и принцип приоритета позволяют вести очищение организма от шлаков. Шлаками мы будем назы-

вать продукты обмена веществ, постепенно накапливающиеся в клетках нашего организма, чужеродные вещества, попавшие в организм тем или иным путем, а также старые, видоизмененные и отмершие клетки.

К шлакам, образующимся от продуктов обмена веществ, относятся: конечные продукты белкового обмена — мочевина, мочевая кислота, креатинин, аммонийные соли и некоторые другие вещества; конечные продукты углеводного обмена; конечные продукты жирового обмена; минеральные вещества, не усваиваемые организмом по причине их видоизменения в результате термической и другой обработки — соли кальция, поваренная соль и так далее. Во многом этому способствуют чрезмерное питание, неправильное сочетание продуктов, неправильная последовательность поступления пищи за один прием еды, несоблюдение биоритмологической активности пищеварительных органов (особенно еда на ночь).

К чужеродным веществам, попавшим в наш организм, относятся вещества, применяющиеся в технологическом процессе: приготовления хлеба — отбеливатели муки, разрыхрытели теста и так далее; приготовления консервов — консерванты, вещества, улучшающие внешний вид готового продукта (в колбасах), засолка, маринование и так далее; хлорирование воды, красители в напитках; наполнители жевательных резинок, конфет и многое другое. Большинство лекарств и синтетических витаминов, сделав минимум полезного для организма, зашлаковывают его веществами, образующимися в результате их распада. Возьмите батон промышленного белого хлеба: он был обработан, отбелен, подкрашен, обогащен, очищен, смягчен, консервирован, ароматизирован. И все это с помощью синтетических химических ингредиентов. Сейчас почти невозможно приобрести батон, на 100% состоящий из пшеничной муки цельного помола, свободный от ароматизации и синтетических пищевых добавок.

В продуктах питания находится очень много соли. Это так называемая «скрытая соль». Постоянно потребляясь с продуктами питания, она вызывает ненормальную жажду, чувство пересыхания во рту, потерю упругости кожи и тонуса мышц, возникают разного рода припухлости, теряются формы фигуры, затрудняется работа почек. К нашему счастью, первое, от чего организм избавляется во время голодания, — это соль и связанная с ней жидкость.

Практика показывает, что 4-дневное голодание с употреблением протиевой воды (см. «Целительные силы», т. 3)

позволяет полностью выводить излишки поваренной соли и воды из организма. Обнаружить эту расшлаковку помогает простой анализ мочи. Во время голодания вы каждый день будете собирать первую утреннюю мочу в бутылку и хранить в прохладном месте в течение двух-трех недель. Затем посмотрите их на свет. Вы увидите осадок поваренной соли на дне бутылки вместе с другими шлаками и так далее.

Внешне эта 4-дневная расшлаковка выразится в том, что вы станете выглядеть моложе и стройнее. В дальнейшем боритесь со «скрытой солью» еженедельными 24—36-часовыми голоданиями, как можно меньше употребляйте ее в пищу. Заменяйте соль приправами из трав (кинза, петрушка, укроп и так далее), луком, чесноком, которые являются естественными природными добавками. Они придают пикантность еде. Вы гораздо лучше будете выглядеть и чувствовать себя при голодании и бессолевой диете, чем без них.

Поль Брэгг приводит случай из своей практики, как из организма были выведены вреднейшие вещества (ртуть), входившие в состав лекарств, которыми его «лечили» в раннем детстве.

Ученые-медики из Одессы проводили исследования по выведению ртути из организма. Самые лучшие препараты (в том числе импортные) вызывали увеличение ртути в моче в 3—4 раза, а порою — и побочные эффекты, осложнения на почки. А когда применили голодание, то выведение из организма ртути ускорилось в десять раз! И без каких бы то ни было осложнений, напротив: наблюдалось улучшение общего самочувствия, оздоровление всего организма в целом.

Старые, видоизмененные и отмершие клетки постоянно образуются в организме. Старые клетки являются балластом для организма, обременяя его своей бесполезностью. Видоизмененные клетки грозят превратиться в разрастающуюся опухоль, разрушающую организм. Отмершие клетки отравляют организм страшнейшими трупными ядами. Именно их А. С. Залманов назвал токсинами усталости. На их обезвреживание и выведение из организма тратится огромное количество энергии, что внешне выражается в быстрой утомляемости и упадке сил. Утомляемость пожилых и упадок сил старых людей — во многом следствие этой зашлаковки.

Все описанные шлаки образуют в организме те или иные отложения, которые в аюрведе принято называть «ама» — слизь. Они угнетают жизненные процессы в организме и являются причинами заболеваний. А вот к первопричинам (особенно опухолевой природы), которые собирают шлаки

в том или ином месте организма, следует отнести энергетические застои (психологические зажимы). Они, как магнитное поле притягивает железные опилки, так же концентрируют в себе шлаки. Клетки вынужденно приспосабливаются к ухудшающимся условиям — перерождаются и образуют опухоль того или иного вида.

Украинский ученый А. В. Нагорный в книге «Старение и продление жизни» возвращается к идеям И. И. Мечникова и пишет:

«Сторонниками теории самоотравления совершенно правильно отмечено постоянное возникновение в живых организмах ядовитых продуктов жизнедеятельности и совершенно правильно указано, что эти вещества, эти „шлаки" жизни могут действовать отравляюще на клетки и ткани организма».

Кратко опишем места в организме человека, в которых отлагаются те или иные шлаки, и внешние признаки, которые указывают на этот процесс.

• «Опорой» рабочих клеток организма является **соединительная ткань**. Она в виде «паутины» пронизывает весь организм, каждый орган. Рабочие клетки, как «мушки» застряли в ней. Через соединительную ткань («паутину») идет питание к клеткам («мушкам») и через нее же удаляются отходы жизнедеятельности. Соединительная ткань обеспечивает неспецифический иммунитет организма и многое другое. Так вот, в ней как в первом посреднике между клетками и кровеносным руслом скапливаются обменные шлаки и отчасти чужеродные вещества. Некоторые ученые считают, что в «обязанность» соединительной ткани входит поглощение шлаков и удержание их в себе для защиты рабочих клеток. В дальнейшем, когда создадутся благоприятные условия, она отдает эти шлаки в кровь для выведения из организма.

Первым главным признаком зашлаковки соединительной ткани является утрата гибкости, а ее очищения — нормализация гибкости. Вторым главным признаком является потеря неспецифического иммунитета организмом. Разнообразные прострелы, контрактуры, болезни мышц, общая предрасположенность организма к заболеваниям — следствие этой, более серьезной зашлаковки. Очищение приведет к устранению этих явлений.

• Слизистые шлаки белковой и крахмалистой природы скапливаются в полостях легких, носа, головы и рта. Частые

простуды, ангины, гаймориты, отиты, головные боли, сыпь на коже лица, потеря зрения, обложенный язык и вонючее дыхание — следствие этой зашлаковки. Устранение шлаков из этих областей приводит к избавлению от этих заболеваний.

• Кожа является универсальным выделительным органом. Посудите сами, ее вес составляет 20% общего веса тела. Через кожу человек может выделять в три с половиной раза больше отбросов, чем через толстую кишку и мочевой пузырь вместе взятые. Причем она выделяет практически все шлаки, имеющиеся в организме. Сальная, угристая, прыщавая кожа говорит о том, что ваш организм «под завязку» наполнен шлаками, а выделительные органы не справляются со своей работой, иммунитет ослаблен, кожное дыхание затруднено. Одним словом, у вас вот-вот может начаться серьезное заболевание.

Голодание позволяет расчищать в первую очередь кожу, отчего и наблюдается эффект ее улучшения. Восстанавливается ее защитная функция, увеличивается иммунитет.

• Весьма много шлаков скапливается в печени и желчном пузыре. Она задерживает чужеродные вещества, поступающие при пищеварении из желудочно-кишечного тракта. В ней постепенно скапливается (особенно у кого сильно выражен жизненный принцип «Желчи») застарелая желчь, образуются воскоподобные камушки. Это ведет к нарушению всех видов обменов веществ в организме человека, вызывает застой венозного кровообращения, снижает пищеварительную функцию.

Во время голодания, примерно на 7—10-е сутки, у вас может происходить очищение печени в виде прослабления. Вы увидите вышедшую из вас черную, зловонную мазутообразную массу. Это и есть старая желчь и расплавившиеся воскоподобные камушки.

Когда печень будет очищена, у вас восстановится обмен веществ — станут хорошо расти волосы, ногти, вы поправитесь — если были худы, похудеете — если были полными, восстановится зубная эмаль, возрастет острота зрения, улучшатся память и пищеварение. В результате нормализации венозного кровообращения исчезнут геморрой, расширение вен на ногах, восстановится половая функция, пропадет аденома. Вообще, очищение печени произведет в вашем организме неожиданные и приятные метаморфозы, о которых вы и не подозреваете.

• В толстом кишечнике скапливается масса всевозможных шлаков и паразитов, выход которых удивит вас. Осо-

бенно это касается людей, страдающих запорами, неполным опорожнением и насильственным стулом. Этому же способствует неправильное и чрезмерное питание. Следует отметить тот факт, что в области живота часто располагается эмоциональный зажим тоски, страха, который вызывает вышеописанное.

Нарушение эвакуаторной функции толстого кишечника приводит к самоотравлению организма. Не выведенные через анус шлаки всасываются в кровь и выводятся через легкие (зловонное дыхание), кожу (прыщи, угри, сыпь), почки (мутная, дурно пахнущая урина).

Голодание позволяет восстанавливать и нормализовать функцию толстого кишечника. В результате этого процесса организм человека получает массу энергии, исчезает угнетенное состояние. Дыхание становится свежим, а кожа чистой. Нормализуется кровь, исчезают разнообразные «трудно излечимые» болезни.

• Шлаки скапливаются в жировой и костной тканях, слабо работающих мышцах — как в «шлаковом депо». Внешне это малозаметно, но тем не менее подавляет важные жизненные процессы, происходящие в костях.

• Шлаки накапливаются и в самих рабочих клетках организма. Это происходит из-за малоподвижного образа жизни, обильного питания, эмоциональных зажимов и просто с течением времени. Внутриклеточные шлаки повреждают генетический аппарат, что приводит к угасанию или неправильному синтезу белковых структур, а затем и перерождению клеток. Если это продолжается долго, то возникает опухоль, которая постепенно перерождается в злокачественную.

• Шлаки в виде тромбов и бляшек отлагаются в кровеносных сосудах — так возникает сосудистая патология. Склероз (уплотнение ткани), ишемия (уменьшенное содержание крови), инсульт (резкое прекращение кровообращения), тромбоз (закупорка), инфаркт (образование очага отмершей ткани) и многое другое — есть видимое выражение этого процесса.

• Болезненное настроение, беспокойство, напряжение, стрессы, нервозность, ненужное возбуждение свидетельствуют о нездоровом состоянии крови. Обычными для нас должны быть оптимизм, веселость, беззаботность, уверенность в себе. Все эти перепады можно объяснить одним — очищенностью или неочищенностью крови.

Постоянно накапливающиеся в организме шлаки таят в себе будущие болезни человека. И когда природа захочет

извергнуть эти шлаки, она избирает «взрыв», который именуют болезнью. Болезнь — это способ, с помощью которого природа показывает, что ваш организм переполнен токсичными веществами и внутренними ядами, а также лечит организм.

Голодая, вы помогаете природе выводить продукты распада и яды, накопившиеся в организме. Это известно каждому дикому животному. Голодание — единственный путь, который помогает животному преодолеть физические недуги, одолевающие его. Это чисто природный инстинкт. Мы, люди, так долго жили в условиях цивилизации, что ум заслонил нам его. Мы больше полагаемся на искусственное (лечиться в клинике, модными лекарствами и стать калекой), чем на природное (просто поголодать и выздороветь).

Когда начинается голодание, организм за счет механизма информационно-энергетического гомеостаза, начинает «выметать» вон шлаки, восстанавливать структуру тканей и функции органов. Этот процесс приводит к тому, что все ранее «утрамбованное» в вышеописанных местах резко (например, аммиак при голодании выводится в тысячу раз! сильнее, чем обычно) поступает в кровеносное русло и органы выделения, для выброса из организма. Почки, кишечник и легкие работают во время голодания весьма напряженно, выводя из организма ядовитые продукты распада жира (ацетон, масляные кислоты), белка (тирозин, триптофан), фенилаланин, фенол, креазол, индикан (все эти токсические вещества с неприятным запахом), пестициды, тяжелые металлы, радионуклеотиды, лекарства, пищевые добавки и тому подобное. Легкие удаляют около 150 различных токсинов в газообразном состоянии. **Это приводит к интоксикации — резкому ухудшению самочувствия голодающего человека.** Это естественный процесс, которого не надо бояться, а нужно терпеть и помогать ему, проводя различные очистительные мероприятия: очищать толстый кишечник клизмами, потреблять воду (протиевую, дистиллированную), мыть тело (без мыла), совершать прогулки на свежем воздухе, полоскать во рту.

Вы можете судить о собственной зашлаковке организма по плохому состоянию, которое вы испытываете, по обложенному языку, в зависимости от вида и толщины налета на нем, мутности мочи и количества осадков в ней, количеству гноя и слизи, выделяющихся через глаза, уши, нос, вони, идущей от вашего тела и изо рта при дыхании.

Первым делом организм избавляется от застоявшейся воды, поваренной соли, солей кальция. Затем потребляются болезненно измененная ткань, жир внутри брюшной полости, мышцы. Это есть не что иное, как процесс аутолиза, который приводит к освобождению от токсинов и шлаков. Далее идут два параллельных процесса — в соответствии с приоритетом потребляется ткань организма и идет внутриклеточное очищение. Эти процессы продолжаются весь период физиологически полезного голодания.

Например, Поль Брэгг так описывает выход шлаков из своего организма во время голода:

«Когда я прохожу 10-дневное полное голодание, каждое утро беру пробу первой после сна мочи. Ы помещаю ее в маленькую бутылку и храню в прохладном месте. Через несколько дней в моче обнаруживаются маленькие кристаллы. Ы направляю мочу на химический анализ, который показывает, что в ней имеются следы ДДТ и других ядовитых пестицидов...

Однажды, когда я голодал в течение 21 дня, то на 19-й день почувствовал сильные боли в мочевом пузыре, особенно неприятные при мочеиспускании. Ы отправил мочу на анализ, и оказалось, что она перенасыщена ДДТ и другими токсинами. Когда эти яды вышли из меня, я ощутил огромный прилив энергии. Белки моих глаз стали белоснежными, а кожа приобрела приятный цвет».

Описанное явление довольно-таки распространенное. Поэтому, когда при голодании у вас появятся неожиданно сильные боли, это указывает на то, что жизненная сила «отдирает» в это время самые страшные шлаки и уничтожает патологию. Радуйтесь, что у вас еще достаточно жизненной силы и вы избавляетесь от смертельных болезней. Неожиданные и сильные приступы голода, возникающие в течение первых 20—25 дней голодания, указывают на «бунт» полевой патологии — «психических раковин». Но если чувство голода возникает после этого срока, надо прекращать голодание. Знайте, что «психические раковины», отмирая, действуют на сознание резким чувством голода, желанием побыстрее прервать голодание. Потерпите этот голод минут 30—60. Если он не закончится, это означает, что вы прошли сроки физиологически полезного голодания и пора начать выход из него.

У современных людей организм настолько переполнен шлаками, что они могут погибать не от голода, а от описан-

ной интоксикации. Об этом говорят многие специалисты по лечебному голоданию: Ю. Николаев, П. Брэгг и другие. Органы выделения не успевают обезвреживать и выводить шлаки из организма. Возникает «блокада» — организм не приспосабливается к голоданию. Обычно это происходит на 5—10-е сутки. Голодающий перестает терять вес, нарастает слабость, появляются тошнота, головная боль, плохой сон, может подниматься температура, возникать сердечная слабость и аритмия. Это основные признаки «блокады» (сильной интоксикации).

Из работ крупных отечественных физиологов и биохимиков (В. В. Пашутина, М. Н. Шатерникова, Ю. М. Гефтера) известно, что во время вынужденного длительного голодания организм животных и человека погибает, зачастую еще не достигнув глубокой степени истощения, в результате «блокады» (самоотравления продуктами распада). Когда же в процессе лечебного голодания эти продукты распада выводятся из организма посредством целого ряда процедур (очистительные клизмы, ванны, массаж, повышенная вентиляция легких, прогулки), то организм голодающего человека переносит голодание длительностью до 30—40 суток без каких-либо проявлений самоотравления.

Если же признаки «блокады» несмотря на проведение вышеописанных мероприятий нарастают, необходимо прервать голодание. После восстановления в течение одной-двух недель на соках и свежей растительной пище повторите голодание. Срок выберете небольшой — 3—7 дней. Понимание этого явления позволит вам грамотно с ним бороться и добиться прекрасных результатов от применения голодания. В дальнейшем будет приведена методика «мягкого» вхождения в систему голодания.

Итак, прав был Бухингер, который говорил:

«Лечебное голодание есть выделительное, очистительное лечение всех тканей и соков организма, причем продукты белкового распада действуют как стимуляторы на нервную систему».

V. Нормализация микрофлоры организма и его защитной функции. Активация наследственного аппарата клеток при голодании прежде всего выражается в уникальной перестройке его ферментной системы, целенаправленной на уничтожение патологических очагов инфекции, тканей, опухолевых образований, рубцовых изменений.

При проведении голодания не отмечается обострения вирусной инфекции. В период эпидемий гриппа ни один человек, находящийся в состоянии голодания, не заболевает. После первых курсов дозированного голодания люди реже заболевают вирусной инфекцией или переносят ее в более легкой форме. При многократном или систематическом голодании они вообще перестают болеть, в том числе и вирусными заболеваниями. Во время голодания идет процесс кардинального уничтожения очагов скрытой инфекции.

Инфекция, которая находится в закапсулированном — дремлющем состоянии, практически не поддается современной антибактериальной терапии (лечением антибиотиками, сульфаниламидами и другими лекарствами). Наоборот, в этот период жизни микроорганизмы, находясь в защитных оболочках, становятся более устойчивыми к этим медикаментам и другим лекарственным средствам. При голодании эти оболочки уничтожаются активированными ацидозом фагоцитами и ферментами.

Некоторые специалисты по голоданию отметили такой факт. У людей, у которых при голодании отмечались обострения очагов скрытой инфекции, наблюдается более выраженная динамика целительного процесса. Такая активация скрытых очагов не тормозит, а наоборот, способствует более быстрому излечению хронических заболеваний при голодании. Уринотерапия в сочетании с голодом позволяет быстро и эффективно уничтожать скрытые очаги инфекции. Например, образования гноя в ротовой полости указывает на процесс уничтожения подобных очагов в лобных и гайморовых пазухах головы, очищения корней зубов.

Деформированные мембраны «стареющих» клеток при голодании приобретают формы, подобные формам молодых клеток. Процесс деления быстро делящихся клеток при этом замедляется. Перестройка ферментативной системы усиливает рецепторы нервных окончаний, которые заложены в мембране клеток и способны усиливать барьерную функцию через активизацию некоторых внутриклеточных веществ. Таким образом, при голодании обеспечивается комплексное восстановление барьерных функций клеток путем нормализации мембран. Это означает, что голодание способно восстанавливать барьеры клеток, барьеры органов, увеличивать защиту всего организма в целом.

Изменяется у человека в период голодания микрофлора кишечника. Гнилостная в результате закисления погибает,

но оздоравливается и сохраняется микрофлора кисломолочного брожения (как у здоровых детей). В результате после голодания улучшается синтез микрофлорой кишечника витаминов, аминокислот и других биологически активных веществ, например ферментов, в том числе и незаменимых.

Когда же используется урина, повышающая закисляющие свойства в организме и активирующая аутолиз, процесс уничтожения инфекции идет намного лучше.

Голодая, организм защищает наиболее слабые клетки — желудка и кишечника. Прекращается выделение соляной кислоты, которая слущивает эпителиальные клетки желудка. Наоборот, эти клетки (желудка и кишечника) включают в себя жировые соединения, которые защищают их при голодании. После окончания голодания и перехода на восстановительное питание, в течение первых же 24—48 часов пищевого режима жировые соединения вновь выбрасываются этими клетками в кровоток. Если в это время потреблять жирную пищу, то это приведет к жировому перегрузу крови, печени, остановке желудочно-кишечного тракта и другим плохим последствиям. Поэтому в первые дни возобновления питания жирная пища исключена. Даже сметана, творог являются «ядовитыми» продуктами.

Организм человека, который регулярно голодает, легко приспосабливается к перепадам температуры и не так страдает от холода. Например, П. Брэгг пишет о себе следующее:

«Благодаря регулярному голоданию и правильному питанию мой организм легко приспосабливается к жестокому холоду. Я выдерживаю неблагоприятную погоду порой лучше, чем уроженцы этих мест, давно привыкшие к такому климату. Я могу покинуть свой дом около Палм-Спрингса в Калифорнии в январе, когда термометр показывает плюс 27 °С днем и около 16° — ночью, и отправиться на самолете в города Среднего Запада — такие, как Миннеаполис, штат Миннесота, или в Канаду, например, в Торонто, где температура 25—35 °С ниже нуля».

VI. Усвоение углекислого газа и азота из воздуха. Эндогенное питание. Академик М. Ф. Гулый, а также зарубежные ученые отмечают, что при изменении кислотнощелочного равновесия в сторону кислой среды ускоряются процессы усвоения клетками углекислого газа. По законам химии, кислая среда плазмы крови легче отдает, а клетки

крови и клетки кровеносных сосудов более активно в этот период поглощают растворимый в крови углекислый газ.

Работами профессора М. И. Волского и его последователей установлено, что усвоение клетками азота воздуха также ускоряется при изменении кислотно-щелочного равновесия крови в сторону кислой среды. Таким образом, азот наряду с углеродом, более активно насыщая клетку, способствует улучшению биосинтеза в ней белковых и других соединений.

Доказано, что углерод из углекислого газа в клетке преобразуется в углерод органических веществ (Х. А. Кребс, Эванс и другие), а две молекулы кислорода при использовании клеткой углекислого газа дают организму дополнительную энергию.

Качественный и количественный синтез нуклеиновых кислот (из них состоит генетический аппарат клеток), а также аминокислот и других биологически активных веществ, тканей организма человека прямо пропорционально зависит от процесса усвоения клетками растворимого в крови углекислого газа. У молодых людей этот биосинтез более совершенен и, следовательно, качественнее, нежели у стариков. Наиболее совершенный биосинтез у человека-долгожителя, хуже — у людей, рожденных с дефектным генетическим аппаратом, а также у хронически больных.

При голодании в условиях изменения кислотно-щелочного равновесия в сторону кислой среды клетки человека начинают усиленно усваивать углекислый газ и азот, приближаясь к уровню усвоения этих веществ клетками растений. Это и есть полноценное эндогенное (внутреннее) питание.

При полном исключении на период голодания продуктов питания вначале происходит усиленное расщепление собственных жировых запасов организма на составные части. В первую очередь из жира образуются ненасыщенные (жидкие жирные кислоты). В их числе имеются так называемые высокомолекулярные ненасыщенные жирные кислоты, которые являются основой многих витаминов, гормонов и других биологически активных веществ. Поэтому клетки организма их незамедлительно используют в своих, необходимых для жизнедеятельности целях. Но конечными продуктами распада жира является ряд органических кислот, которые объединяются одним термином — кетоновые тела. Кроме того, как и при распаде любой ткани, образуется углекислота, которая усваивается клетками в форме углекислого газа или выделяется наружу через легкие. Эти

конечные продукты распада жира, попадая в кровоток, изменяют его кислотно-щелочное равновесие в сторону кислой среды (ацидоза). Именно развивающийся ацидоз при голодании улучшает процесс потребления углекислого газа клетками, то есть усиливает биосинтетический эффект. Кетоновые тела при улучшении биосинтеза теперь более качественно усваиваются организмом, преобразуясь в важные белковые и небелковые структуры. При этом исчезают понятия: незаменимые аминокислоты, дефицит пищевых витаминов, белков и так далее.

Таким образом, регулируемый самим организмом ацидоз обеспечивает совершенное питание и энергоснабжение человеческого организма. Характерно, что после первого ацидотического пика больные начинают терять в весе значительно меньше. Если при умеренном двигательном режиме человек в первые дни теряет по килограмму веса, то после ацидоза — по 50—150 граммов. Это объясняется биосинтезом, который обеспечивает эффект плюс энергию.

Другими словами, голодание обеспечивает человеку качественно иной вид питания и энергоснабжения, что выражается в уникальном лечебно-профилактическом эффекте, которое не дает ни одно другие медикаментозное или естественное лечение.

VII. Физиологический покой органов. Голодание существенно уменьшает нагрузку на многие органы, что дает возможность восстанавливать поврежденные структуры организма и их функции. Сердце отдыхает при голодании. Желудок и пищеварительный тракт укрепляются благодаря голоду. Плохое пищеварение исчезает. В связи с этим отчасти справедлива рекомендация П. Брэгга не делать во время голодания клизмы, что дает возможность восстановиться толстому кишечнику.

В результате физиологического отдыха и «ремонта генов» у мужчин восстанавливается половая потенция. У женщин в период климакса могут вновь возобновиться регулярные менструации. Исчезают нетерпимость к окружающим и раздражительность и восстанавливаются приспособительные способности человека к стрессовым ситуациям.

VIII. Повышение обмена веществ и усваивающей способности организма. Голодание вызывает повышение обмена веществ в первые 30—40 дней восстановительного периода на 5—6%. После голодания пища усваивается лучше. Про-

исходит нормализация обмена веществ. Только из-за этого можно рекомендовать голодание пожилым и старым людям, у которых эти процессы текут вяло.

IX. Омоложение организма. Английский ученый Хаксмей проводил опыты над земляными червями. Он кормил целую колонию этих червей их обычной пищей, а одного изолировал от других и периодически оставлял без пищи. Во всем остальном образ жизни и питание отделенного червяка были подобны пище и образу жизни колонии. В итоге периодически голодающий червяк пережил девятнадцать! поколений червей, живших в колонии.

Доктор Мюллер из Германии очень верно подметил:

«...голодание есть единственный эволюционный метод, при котором через систематическое очищение вы можете возвратиться постепенно к нормальному физиологическому состоянию».

Интервью с кандидатом биологических наук, старшим научным сотрудником 56-летним Суреном Аваковичем Аракеляном в 1984—1985 годах в центральной газете «Труд» вызвали большой интерес у читателей. Еще бы не вызвать: в них рассказывалось о том, как можно продлить свою молодость, здоровую жизнь.

Вот сокращенный пересказ этих интервью.

Сурен Авакович утверждает, что омоложение организма вполне реальная задача, которую он решает повседневно. Он убежден, что с помощью сегодняшних знаний он сам сможет прожить 120 лет. А накапливать знания подобного рода он начал с детских лет.

У него было трудное военное детство в горах Армении. В семье было восемь детей. Держали корову, овец, птиц. Самим есть было нечего, и животные были вынуждены голодать зимой. Особенно тяжело это давалось корове по кличке Чинарка. Думали, что уж эта зима для нее последняя. Но корова выживала и продолжала жить как ни в чем не бывало. Голод не повредил ей. На молоко корова не скупилась и вместо 12 лет прожила 20, если бы не сдали на мясокомбинат.

Случай с коровой Сурену Аваковичу вспоминался не раз. И будучи главным ветеринаром подмосковного совхоза «Останкино» он решил подвергнуть голоду старых, переставших нестись кур. Для того чтобы снять паническое

состояние от голода, он им давал препарат на основе трав. Поголодав, куры начали нестись. Это было сенсацией!

В 1964 году в городе Маркс Саратовской области на базе НИИ птицеводства был проведен новый эксперимент с тысячей японских кур-рекордисток. Они стали старыми и яиц больше не давали. Аракелян подверг их 7-дневному голоду. Через месяц у кур отрасли новые перья. Они стали энергичными, подвижными и начали откладывать яйца! Через месяц после голодания (Сурен Авакович называет его «физиологически полезным голодом», сокращенно ФПГ) неслись 63% кур, а через два — 91%.

Данные эксперименты показали, что голод не убивает. Разумный, контролируемый, он возвращает молодость. Куры, прошедшие месячный курс физиологически полезного голодания, стали жить по восемнадцать лет — вместо шести. Видовой срок жизни продлен втрое!

В течение 1972 года было подвергнуто физиологически полезному голоду уже двести тысяч кур. В дальнейшем эти эксперименты проводилось в птичниках Московской, Ленинградской, Воронежской, Харьковской областей, Молдавии, Армении. Всего было охвачено более двух миллионов голов!

От единичных случаев можно было бы отмахнуться. Но это статистика, которая говорит о всеобщности феномена омоложения с помощью физиологически полезного голодания.

От омоложения птиц перешли к животным — свиньям и коровам. Вот один из ярких примеров.

Осенью 1985 года Аракеляна попросили спасти уникального быка — улучшателя породы. Это был девятилетний представитель датской черно-пестрой породы по кличке «Кристалл». Для быков это возраст запредельный — их молодость длится 3—4 года, они дают семенной материал, затем наступает старость.

Вид «Кристалла» был жалок: у него были пролежни, он был разбит травматическим радикулитом и, казалось, обречен на неподвижность.

Физиологически полезное голодание длилось ровно месяц. Бык резко сбавил в весе, но зато поднялся на ноги, стал ходить, а затем и бегать. Обследование показало отсутствие радикулита, все физиологические параметры вышли на уровень молодого животного. Осенью 1986 года он дал семенной материал. Более того, качество материала стало выше, чем в молодые годы.

Сам Сурен Авакович Аракелян физиологически полезное голодание сделал нормой своей жизни с 1965 года. Это помогло ему избавиться от хронического гастрита и язвы желудка. С тех пор он перестал чем-либо болеть. На вопрос, как выглядит физиологически полезное голодание для человека, он ответил:

«Голодаю первого, второго и третьего числа каждого месяца, одну неделю — раз в три месяца, две недели — раз в полгода и месяц — один раз в году. Пью только воду с добавлением антистрессового препарата. В дни голодания я дважды в день, утром и вечером, очищаю кишечник, прополаскиваю полость рта содовым раствором с добавлением десяти капель йода на стакан; тампонами, смоченными в этом растворе, промываю уши и нос, принимаю душ, моюсь детским мылом».

На шестом году следования собственной программе омоложения Сурен Авакович обнаружил, что у него растут зубы. По мере стирания они заменяются новой тканью!

Омолаживающий эффект голодания Сурен Авакович объясняет тем, что ежеминутно в организме человека отмирают 30 миллиардов клеток! Они становятся трупами и со временем начинают выделять трупный яд, который губителен для организма. Отсюда вытекает главный принцип здорового образа жизни — регулярное очищение организма от мертвых клеток. Голодание должно сочетаться с высокой физической нагрузкой, чтобы энергия для интенсивной работы черпалась за счет «дожигания» чужеродных тканей. Доктор биологических наук А. Мнацаканян опытным путем установил, что в голодающем организме «сгорают» чужеродные клетки.

Вторым главным фактором Аракелян считает правильное питание, которое бы не вводило в организм мертвые клетки. Для этого он рекомендует питаться сырой и особым образом приготовленной пищей.

Профессор Моргулис на основании своих экспериментов сделал важный вывод:

«Как лабораторные, так и клинические эксперименты подтвердили омолаживающее действие голодания. Если оно не слишком длительно, то действует благотворно и может быть с успехом использовано для преодоления дряхлости и вялости, а также для улучшения функций основных органов (кровообращения, дыхания), повышения мышечной силы и остроты ощущений... Выражаясь биологически,

хотя организм не получает нового актива, он становится сильнее, избавившись от пассива. Цитоплазмоядерное соотношение изменяется в сторону преобладания ядра, следовательно, морфологически клетки, из которых состоит организм, омолаживаются, становятся больше похожими на эмбриональные. Этим можно объяснить энергичный рост, который они проявляют при правильном пищевом режиме».

Крупнейший специалист по восстановлению конечностей у животных, доктор биологических наук, профессор Л. В. Полежаев, так высказался об омолаживающем действии голода:

«Голодание — это процесс повышенной физиологической регенерации, обновление всех клеток, их молекулярного и химического состава».

Биохимические изменения при голодании и восстановлении утраченных конечностей сходны. Как при голодании, так и при регенерации имеются два процесса: разрушение и восстановление. Процесс разрушения характеризуется белковым распадом, сдвигом внутренней среды организма в кислую сторону, ацидозом. Процесс восстановления усиливает рост белка, выравнивает внутреннюю среду организма, устраняет ацидоз. Усиление процесса разрушения приводит к усилению процесса восстановления. Поэтому лечебное голодание можно рассматривать как естественный процесс стимуляции физиологического восстановления организма. В основе лечебного голодания лежит общебиологический процесс, приводящий к омоложению тканей всего организма.

В результате многочисленной практики голодания было установлено, что наиболее выраженно омолаживается в организме человека. Особенно заметен эффект омоложения кожи — линии и морщины становятся менее заметными, а пятна, обесцвеченные места и прыщи постепенно исчезают. Кожа приобретает лучшую окраску, улучшается структура ткани. Глаза проясняются и становятся выразительнее.

Именно вышеизложенная научная основа подкрепляет высказывания Поля Брэгга («Чудо голодания»):

«...величайшим открытием современного человека является обретение способности омолаживать самого себя физически и духовно с помощью рационального голодания».

П. Брэгг описывает яркий пример омолаживающего действия голода и правильного питания на мужчину по имени Мартин Корник:

«Мистер Корник много лет проработал в кинопромышленности. Ему было около 40 лет, когда он решил, что уже стар и пора относить себя к пожилым людям. Почему же он так решил? Средняя продолжительность жизни американца 68 лет. Вот он и решил, что к 40 годам он прожил уже большую часть своей жизни и что теперь он типичный человек пожилого возраста. Когда-то мистер Корник был чемпионом по теннису, но уже много лет не брал в руки теннисной ракетки, потому что считал, что эта игра только для молодых.

Однажды на киностудии ему рассказали о моих лекциях по здоровью. Мистер Корник заинтересовался и пошел на одну из лекций. Эта лекция изменила взгляды мистера Корника. Он услышал то, что слышали уже тысячи людей по всему миру: когда человек знаком с наукой ухода за своим организмом, он постиг секрет жизни. Мистеру Корнику тоже захотелось почувствовать себя молодым. Он решил испытать на себе этот метод.

Он начал с 24-часового голодания на следующий же день после того, как побывал на моей лекции. Он перешел на натуральную диету. Голодание и естественный образ жизни помогли ему забыть о своем возрасте. Хотя ему было уже 40 лет, он снова начал играть в теннис и чувствовал себя даже сильнее, чем в 20 лет. Он продолжал голодать, жить на натуральной диете, следовать законам гигиены.

Каждый день его был отмечен новыми достижениями. Его силы настолько возросли, что вскоре он опять стал чемпионом по теннису. Последние 30 лет он принимает участие в одном турнире за другим и постоянно побеждает, в том числе и тех, кто моложе его. Сейчас мистер Корник — чемпион мира по теннису среди тех, кто старше 70 лет. Средний человек уверен, что к 70 годам человек становится развалиной. Мистер Корник доказал обратное. Важно не количество лет, прожитых на земле, а то, как вы их прожили. Я следил за мистером Корником, а теперь горжусь тем, что он абсолютно точно доказал, что ЛЮБОЙ человек может наслаждаться молодостью, если он следует в своей жизни естественным законам природы. В любом возрасте природа даст вам возможность вер-

нуться назад. Да, да, вы сможете сменить свое старое тело, изношенное годами, на новое, не подверженное влиянию времени.

После года программы, состоящей из голодания и естественного образа жизни, вы снова сможете посмотреть на себя в зеркало и будете удивлены огромными переменами, происшедшими с вами за это время. Если вы продолжаете жить по программе, описанной в книге, перемена с вами заставит ваших родственников и друзей обратить внимание на эти удивительные результаты. А вы не только увидите эти изменения в себе, но и почувствуете их, вы сможете дойти до этого лишь в том случае, если пожелаете стать абсолютным хозяином своего тела».

Правильное толкование омолаживающего эффекта голодания заключено в действии жизненной силы организма. Ее действительно можно и нужно тренировать с помощью разумного голодания. Еще добавлю следующее — при голодании понижаются теплотворные способности организма. Да будет вам известно, что обычная температура тела 36,6 °C приводит к самопроизвольному повреждению спирали ДНК — носителю нашей наследственности. Понижение температуры тела при голодании и усиление ферментативной активности позволяют устранить эти повреждения, что приведет к нормализации синтеза белка — как у молодых людей.

Девять особых механизмов,
которые активизирует голод, невозможно запустить,
находясь на пищевом режиме.

Глава 5

ВИДЫ ГОЛОДАНИЯ И ИХ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Голодание — мощный натуральный метод, который среди специалистов считается «козырным тузом» народных лечебных средств.

То, что голод не вылечит, ничто не вылечит.

Голодания отличаются одно от другого количественно и качественно. Количественное отличие заключается в сроках проведения голодания, качественное отличие — в способах его проведения. Рассмотрим эти две большие группы более основательно.

Количественное различие голодания (сроки проведения)

Каждый человек, желающий провести голодание, всегда задает вопрос: сколько дней необходимо проголодать, чтобы выздороветь, омолодиться, приобрести особые способности? Учение о стадиях процесса голодания и восстановления позволяет дать квалифицированный ответ на этот вопрос: голодания бывают: полное — завершенное и неполное — прерванное. Оно дает ответ и на вопрос, сколько потребуется времени для достижения запланированного результата. Стадий процесса голодания и восстановления три. В течение каждой стадии в полевой форме человека и в физическом теле происходят особые процессы, которые и дали названия этим стадиям.

Периоды голодания

1-я стадия носит название «пищевого возбуждения». Продолжительность ее обычно 2—3 дня. Человека раздражают любые сигналы пищи: вид и запах ее, разговоры о еде, звук столовой посуды и прочее. Они вызывают слю-

нотечение, урчание в животе, ощущение сосания под ложечкой; ухудшается сон, повышается раздражительность, бывает плохое настроение. Иногда у больных наблюдается незначительное обострение болезненной симптоматики. Вес тела быстро падает (потери веса до 1 кг в сутки). Жажда обычно невелика.

Влияние 1-й стадии голодания на полевую форму человека. Когда человек отказывается от привычного приема пищи и не удовлетворяет возникшее чувство голода, с этого момента начинается работа по наведению порядка в собственном сознании. Человек сознательно терпит и тем самым дисциплинирует, ставит под контроль чувство вкуса и голода.

Ухудшение сна, раздражительность и тому подобное на этой стадии голодания означают внутреннюю борьбу и подчинение чувства воле человека. Регулярный голод раз в 1—2 месяца по 2—3 дня перекраивает привычки человека, создает качественно иную личность.

Люди, у которых чувства голода, вкуса, алкогольное, табачное, наркотическое пристрастие сильно развиты и «захватили» большую часть сознания, капризны, нетерпеливы, переполнены чувства жалости к самому себе. Они становятся придатками к собственному чувству голода и вкуса, удовлетворяя его потребности. Им очень трудно голодать, хотя именно им голод будет приносить наибольшую пользу.

Выдержав натиск «умирающих пристрастий» в эту стадию голодания (первые 2—4 дня), человек теряет непреодолимую тягу к алкоголю, наркотикам, табаку. Не наблюдается при этом и синдром «отмены» у людей, зависимых от глюкокортикоидных гормонов надпочечников, от лекарств, блокирующих или активирующих рецепторы клеток, от средств, разжижающих кровь (финиллин и другие).

Стадия пищевого возбуждения является своеобразным тестом, обнаруживающим «мусор» в сознании человека. Все негативные чувства и мысли, возникшие у него в течение этих 2—3 дней, и являются таким «мусором». Убрав его, человек делается более цельным и мощным энергетически, а значит, более успешно противостоит неблагоприятным условиям и болезням.

Влияние 1-й стадии голодания на физиологические процессы. Стадия пищевого возбуждения является мягким стрессом для организма. Этот стресс в первую очередь вызывает активацию главного «пульта» управления человеческого организма — гипоталамуса. Он начинает выделять различные вещества, которые оказывают особое воздействие на железы

внутренней секреции с целью приспособления организма к существованию без пищи.

Через 24 часа голодания у человека резко увеличивается секреция гипофизом соматотропного гормона — гормона роста. Он активирует гормон поджелудочной железы глюкаген, который усиливает расщепление глюкогена в печени, что обеспечивает организм питанием. Он же снимает интоксикацию организма через благотворное воздействие на щитовидную железу.

Если голодание длится более 24 часов, гипоталамус продолжает руководить приспособлением организма к голоду, выделяя тканевые нейрогормоны. С помощью этих гормонов осуществляются приспособительные реакции организма, направленные на снятие интоксикации, восстановление работы иммунной системы, генетического аппарата, барьера клеток, нейтрализацию аллергических реакций в организме и так далее. В этот период значительно возрастает активность фагоцитов на уничтожение патологических микроорганизмов.

В первые 3—4 дня голодания из организма активно выводится лишний натрий через мочевыводящие пути, кожу, кишечник, а за ним из организма уходит «лишняя» вода. Одновременно нормализуется белковый обмен, что в сумме приводит к исчезновению отеков любого происхождения.

Таким образом, проголодав время стадии пищевого возбуждения (2—3 дня), вы даете физиологическую встряску своему организму, усиливаете его фагоцитарную и иммунную защиту, выводите из него лишние натрий и жидкость. Можете избавиться от тех заболеваний, которые активировались в период этой стадии, и потерять от 2 до 4 килограммов веса.

2-я стадия называется «нарастающим ацидозом». Начинается она со 2—3 дня голодания и заканчивается первым ацидотическим кризом — на 6—10-й день голодания.

На 3—5-й день воздержания от пищи чувство голода обычно понижается, а иногда и полностью исчезает, тогда как жажда в это время повышается. Согласно наблюдениям доктора Вегера, приблизительно у одного человека из сорока голодающих чувство голода сохраняется во время всего курса голодания. Причина такого явления заключается в полевой форме человека и означает наличие мощного очага чувства голода, с которым человек не знает, как бороться. Он постоянно думает о еде, и это провоцирует голод. В таком случае необходимо сознательным волевым усилием переключиться на противоположную тему. Например, вообразить,

что каждое мгновение вашего голодания спасает мир. Примерно так поступал Порфирий Иванов. Вообще, наличие чувства голода ни в коей мере не снижает эффективности голодания, а лишь затрудняет его. У большинства голодающих отмечается нарастающая общая заторможенность. Иногда, особенно по утрам, некоторые больные жалуются на головную боль, головокружение, тошноту, чувство слабости. Эти явления в значительной степени снижаются или полностью исчезают после прогулки, питья щелочных вод («боржоми»). Отмечается нарастающий белый или серый налет на языке, сухость языка и губ, слизь на зубах, запах ацетона изо рта, сухость и бледность кожных покровов. У некоторых больных наблюдается небольшое обострение симптомов сопутствующих хронических соматических заболеваний. Потеря веса достигает 300—500 граммов в сутки. Все эти явления проявляются у голодающих с разной интенсивностью до 6—10-го дня голодания, после чего довольно быстро состояние больных изменяется. Наступает третья стадия.

Влияние 2-й стадии на полевую форму человека. На стадии нарастающего ацидоза в полевой форме человека продолжается работа, начатая на предыдущей стадии. Жизненная сила, не тратясь на переработку, усвоение пищи и выведение продуктов ее распада, начинает «выметать», «выдавливать» все излишнее и чужеродное из организма. Этим объясняется нарастающий белый или серый налет на языке, сухость языка и губ, слизь на зубах — симптомы выведения шлаков.

В связи с возникающей слабостью и интоксикацией в организме активизируются патологические чувства жалости к самому себе, тяга к комфорту, нежелание терпеть добровольные страдания, чувство зависти и несправедливости к окружающим людям («Почему я так страдаю, болею, а они ведут разгульный образ жизни и им хоть бы что?» и тому подобное).

Обострение симптомов того или иного заболевания говорит о его уничтожении и означает хороший эффект от процесса голодания.

Когда полевая форма человека освобождается от угнетающих ее психологических зажимов и чувств, наступает внутреннее успокоение, нормализуется сон, исчезают головные боли. К 4—5-му дню голодания к некоторым людям может прийти состояние душевного благополучия. Даже мрачная, дождливая погода начинает казаться человеку благоприятной, окружающие люди — добрее. Если до голодания человек часто неосознанно вступал в несущественные споры,

провоцируя конфликты, то после него этого почти не наблюдается.

Влияние 2-й стадии голодания на физиологические процессы. Начиная со 2—3-го дня голодания качественно изменяется секреция желудочно-кишечного тракта. Прекращается выделение соляной кислоты. Вместо нее в просвет желудка «пропотевают» ненасыщенные жирные кислоты и белки.

Ненасыщенные жирные кислоты активизируют тканевой нейрогормон холецистокинин, который подавляет чувство голода. Поэтому с 3—4-го дня голодания люди не испытывают тяги к пище.

Ненасыщенные жирные кислоты, кроме того, обеспечивают выраженный желчегонный эффект. Желчь обнаружена при проведении голодания даже в толстом кишечнике. Мощный желчегонный эффект способствует очищению печени и желчного пузыря от старой, застоявшейся желчи, частично нормализует их функции.

С 7—9-го дня голодания желудочная пищеварительная секреция полностью прекращается, а вместо нее появляется так называемая спонтанная желудочная секреция. Образующийся секрет содержит большое количество белков, которые вновь всасываются через слизистую желудка в кровяное русло. Возникновение и использование спонтанной желудочной секреции при голодании — важный приспособительный механизм, который снижает потерю белков и обеспечивает организм постоянным притоком аминокислот — пластического материала, используемого для построения и восстановления белков наиболее важных органов.

Еще раз подчеркну: если во время голодания указанной длительности человек будет употреблять какое-либо одностороннее питание, хотя бы в минимальных дозах, то у него развиваются явления дистрофии. Объясняется это тем, что периодическое введение в желудок даже небольшого количества пищи вызывает возбуждение перистальтики желудка, кишечника, и поэтому угнетения деятельности пищеварительных желез не наступает, сохраняется чувство голода. При этом также нарушается нормальный процесс обмена веществ. Организм своевременно не переключается на внутреннее питание, и патологические измнения в клетках, их дезорганизация могут начаться значительно раньше, чем использованы его собственные внутренние запасы.

При полном же голодании, когда голодающий получает только воду, никаких дистрофических явлений не наблюдается. Организм приспосабливается на определенный срок

к своему внутреннему питанию, то есть питанию своими запасами жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных солей. Оно, оказывается, удовлетворяет все его потребности и является полноценным.

Во 2-ю стадию голодания ведется усиленное закисление внутренней среды организма кетоновыми телами, накопление углекислоты. Это приводит к перестройке ферментативного аппарата внутри клеток организма, включению в активный режим ранее свернутых механизмов. Сильно активируется ферментативный аппарат на расщепление всего несвойственного организму (этим механизмом подавляется интоксикация), то есть активизируется аутолиз.

Ввиду того, что в эту стадию голодания включаются внутриклеточные механизмы полноценного питания, необходимость в активации гормона роста отпадает, его выработка гипофизом приходит через 5—7 дней к нормальным показателям. Это говорит о том, что стресс, бушевавший в первые дни голодания, сменился торможением нервной системы — начался отдых всего организма. Человек чувствует себя расслабленно. Всеобщее расслабление — прекрасная предпосылка для качественного очищения тканей и клеток организма.

Таким образом, проголодав всю стадию нарастающего ацидоза, человек резко активирует защитные силы организма, уничтожает в нем патогенную микрофлору, избавляется от наиболее «страшных» шлаков, частично может рассосать небольшие и неплотные опухоли, дает хороший физиологический покой органам пищеварения и нервной системе.

3-я стадия носит название компенсации, или адаптации. Она начинается после того, как произойдет ацидотический криз, и заканчивается очищением языка и появлением сильного чувства голода. Продолжительность этой стадии, как и предыдущих, у каждого человека индивидуальна. В среднем она начинается на 6—10-е сутки голодания, а заканчивается на 40—70-е и более. Ее продолжительность зависит от запасов жира в организме: чем их больше, тем она длительнее.

Эту длительную стадию необходимо разбить на две части. Первая часть начинается от первого ацидотического кризиса и заканчивается вторым: это будет с 6—10-го по 23—25-й день голодания. Вторая часть 3-й стадии начинается после окончания второго ацидотического кризиса и заканчивается появлением сильного аппетита и очищением языка: это произойдет с 23—25-го по 40—70-й день. Такой большой

разброс объясняется различным весом голодающих людей. У одних он может быть 60—70 килограммов, а у других 80—100.

Посмотрим, что происходит при прохождении этих стадий в организме человека и для чего их следует применять.

Первая часть 3-й стадии голодания протекает так: на 6—10-й день в течение одного дня или даже нескольких часов, часто ночью, в состоянии голодающего наступает резкий перелом — ацидотический криз. Значительно улучшается самочувствие, уменьшается или полностью исчезает чувство физической слабости, появляется бодрость, повышается настроение, прекращаются различные неприятные ощущения в теле, исчезают обострившиеся в предыдущую стадию голодания заболевания. У некоторых голодающих это улучшение протекает волнообразно, причем светлые промежутки вначале бывают короткими, а потом становятся все длиннее и длиннее. Очищается от налета язык, снижается запах ацетона изо рта, становится лучше цвет лица, — оно как бы просветляется, глаза начинают блестеть. Тоны сердца делаются более звучными, пульс нормализуется. Суточная потеря веса минимальная — 100—200 граммов в сутки. Психическое состояние обычно значительно улучшается, исчезает тревога, уменьшаются напряженность, депрессия. Так продолжается до тех пор, пока не начнется второй ацидотический кризис, во время которого происходят ухудшение самочувствия, активация хронических заболеваний. Второй ацидотический кризис длится, как и первый, но симптомы проявления заболеваний могут быть выражены сильнее.

После того как пройдет второй ацидотический кризис, организм человека практически восстановлен и начинается «энергетическая накачка и уплотнение» полевой формы человека. Человек «видит» различные вспышки, прострелы, возникающие в этот период голодания. Это происходит выравнивание информационно-энергетических перекосов и пробитие «пробок» в полевой форме человека. Голографическое тело его приобретает четкие контуры и яркое свечение.

Вес тела теряется по 50—100 граммов в сутки, а то и еще меньше. Так продолжается до тех пор, пока в организме имеются второстепенные ткани, которые можно расщеплять. Заканчивается эта часть появлением сильного чувства голода и очищением языка (очищение языка может запаздывать). Это указывает на законченность процесса физиологического голодания и исцеления. Теперь необходимо делать выход — возобновлять прием пищи. Если этого не сделать, то начинается патологическое голодание, во время которого происхо-

дят необратимые процессы, подрывающие не только здоровье человека, но и его жизнь.

Влияние первой части 3-й стадии голодания на полевую форму человека. Жизненная сила в течение первой части процесса голодания выполняет первоочередную работу по восстановлению функций и структур организма.

За счет сознательного терпения происходит очищение полевой формы человека от второстепенного эмоционально-чувственного «мусора». Патологические мысли, желания действуют на сознание человека не так напористо, как в стадию пищевого возбуждения. Они вкрадчиво и настойчиво «шепчут», успокаивают вас, хвалят — мол, пора выходить из голодания, и так уже много сделано. Если начать выход из голодания под влиянием этого «шепота», то вполне вероятно, что такие мышцы укрепятся в дальнейшем и дадут своеобразные «всходы» в вашем сознании. Например, вы избавитесь от злости, жалости к себе, но останутся гордыня, чувство превосходства и тому подобное, которые введут вас в другие кармические передряги.

Влияние первой части 3-й стадии голодания на физиологические процессы. Основная физиологическая особенность этого периода голода — компенсированный ацидоз. Внутренняя среда организма перестает сдвигаться в кислую сторону, системы, ведущие приспособление организма к новым условиям жизни, работают на полную мощь. Особенно это касается желез внутренней секреции. Именно во время этого периода голодания саморегуляция организма достигает своей вершины, устраняя патологию из организма.

После первого ацидотического кризиса резко возрастает иммунная защита организма. И только теперь на всю мощь работает аутолиз (рассасывание тканей), продолжая устранять чужеродные опухоли, очаги инфекции, патологические ткани и другие образования из организма.

Если в первых двух стадиях голодания аутолиз тканей организма являлся единственным источником питания, то на третьей стадии аутолиз больше выполняет функцию природного хирурга.

Ввиду обновления генетического аппарата клеток при голодании образуются совершенно новые клетки, а в некоторых органах появляются добавочные. В результате устранения старых, пассивных клеток органы и ткани организма становятся намного моложе.

Влияние второй части 3-й стадии голодания на полевую форму человека. Вторая часть третьей стадии голодания

начинается со второго ацидотического кризиса. Наступление его связано с процессами, происходящими в полевой форме человека.

Каждая болезнь имеет свой информационно-энергетический «корень», который при наступлении благоприятных условий в организме переходит в тот или иной патологический процесс. Как правило, большинство болезней успешно развивается в гниющих условиях. При голодании за счет образования кислой среды болезни лишаются «среды обитания» и прекращают свою внешне видимую деятельность, но «корешок» остается. И если человек после голодания начинает вести прежний образ жизни, «корешок» вновь пускает болезненный росток, и все, что прошло, возникает вновь.

Если первый ацидотический кризис устраняет «стебель болезни», то второй — уничтожает «корень болезни». Происходит это за счет того, что полевая форма человека, уплотняясь и насыщаясь энергиями, «выдавливает» из себя постороннюю, несвойственную ей энергию. Выход этой энергии и вызывает явления второго ацидотического кризиса. Человек, прошедший при голодании через второй ацидотический кризис, как правило, полностью выздоравливает.

«Умственных шлаков» почти нет. Человек, выдержавший полностью эту стадию голодания, внутренне преобразуется в совершенно другую личность. Например, доктор Карингтон так описывает чувства человека, полностью прошедшего через голодание:

«Внезапное и полное омоложение; чувство необычайной легкости и полного здоровья всеобъемлюще охватывает голодающего, вызывая удовлетворенность и общее чувство благосостояния и избытка жизненной активности».

Жизненная сила после наведения информационно-энергетического порядка в организме во время второго ацидотического кризиса больше не тратится на борьбу с болезнями, а начинает накапливаться в организме. Голографическое тело, каналы, чакры становятся яркими и четкими. Именно в этот момент идет работа по приобретению скрытых возможностей человека. Например, некоторые люди после такого голодания способны читать чужие мысли, другие видят «третьим глазом», у третьих развивается интуиция, четвертые способны принимать информацию, постигать религиозные истины, у некоторых людей развиваются способности к целительству.

Влияние второй части 3-й стадии голодания на физиологические процессы. Естественно, чем длительнее организм находится в условиях компенсированного ацидоза, тем больше времени в нем идут целительно-восстановительно-омолаживающие процессы.

За время длительного голодания клетки некоторых органов несколько раз полностью обновляются. Таким образом в них закрепляется здоровый генетический аппарат и исчезает способность к различного рода перерождениям, связанным с мутациями и другими генными нарушениями. Это, в свою очередь, стабилизирует организм в состоянии наивысшей активности. Другими словами, человек физиологически находится в возрасте 20—25 лет, хотя календарный возраст составляет 40—60—80 лет и более (вспомните Поля Брэгга).

Длительность второй части 3-й стадии голодания у каждого человека индивидуальна. Заканчивается она обычно появлением «волчьего» аппетита. Язык полностью очищается от налета (но не всегда). К этому времени у некоторых голодающих несколько ухудшается сон, появляются сновидения, в которых одни видят вкусную пищу, а другие — знак, означающий конец голоданию. Например, я сам раз видел черту, а раз находился на краю глубокого обрыва. С этого момента наступает восстановительный период, голодающий человек начинает есть.

По срокам проведения голодание считается полным, или завершенным, когда человек прошел через все три ее стадии. Голодание считается прерванным, или неполным, когда больным не достигнуто появление сильного позыва принять пищу и не очищен язык. Другими словами, голодание, укладывающееся в первую, вторую и первую части 3-й стадии, считается неполным, или прерванным.

Под фракционным голоданием необходимо понимать серию прерванных голоданий, ряд из которых имеет продолжительность от первого до второго ацидотического кризиса, а последнее заканчивается только при наступлении чувства голода и очищении языка.

Прерванное голодание применяют в тех случаях и столько времени, чтобы с его помощью решить возникшие проблемы со здоровьем. Например, во время острого заболевания, для нормализации температуры и устранения явной патологии.

Полное голодание применяется крайне редко для избавления от серьезных хронических заболеваний и с целью самосовершенствования.

Фракционное голодание заменяет полное. Не всегда человек сразу может выдержать полное голодание. А вот серию прерванных периодов голодания, которые дают в конце концов эффект полного, любой человек может сносно перенести. При этом первое голодание делается продолжительностью, превышающей первый ацидотический кризис. Восстановительный период длится столько, сколько длилось само голодание. Второе голодание должно по срокам доходить до второго ацидотического кризиса, а восстановительный период иметь протяженность в 1,5—2 раза больше этого голодания. Третье голодание длится до тех пор, пока не появится чувство голода и не очистится язык. В некоторых случаях (при сильном поражении организма) приходится делать до пяти прерванных голоданий и даже повторять их на следующий год для полного исцеления. В периоды восстановления между голоданиями используется питание, не содержащее животные белки (молоко, творог, сыр, мясо, яйца и тому подобное). В этом случае и в эти периоды продолжается целительный эффект голода — усваивается углекислота и продолжается биосинтез на ее основе.

Важно знать следующее — в целях лечения, умственного и духовного совершенствования используются три стадии голодания (до появления чувства голода и очищения языка). Стадия истощения запрещена.

Восстановительный период. Процесс работы с помощью голода растянут во времени и захватывает не только время, затраченное на голодание, но и время, необходимое для последующего восстановления. Поэтому само голодание — первый этап работы над собственным организмом, а послеголодовое восстановление — второй этап.

Существует общая биологическая закономерность, выражающаяся в том, что после окончания всякого процесса угнетения или торможения неминуемо возникает процесс подъема, возбуждения. Эта закономерность была изучена И. П. Павловым и его школой и сформулирована в тезисе:

«Чем интенсивнее и глубже (до определенного предела) процесс истощения (торможения), тем интенсивнее и выше процесс восстановления».

Другими словами, идет тренировка жизненной силы.

Голодание создает состояние истощения — торможения. После прекращения голодания наблюдается повышение восстановительных способностей организма (жизненной силы).

Особенно заслуживает внимания факт самообновления ткани, который начинается с первых дней после прекращения голодания. Это позволяет обратить особое внимание на важность периода восстановления. Многие специалисты считают, что эффективность применения голодания зависит не только от самого голодания, но и от особенностей проведения восстановительного периода.

С первых дней питания появляются клетки, бурно синтезирующие ДНК («скрытый период» питания, хотя на самом деле он выявляется достаточно четко). По мере увеличения сроков восстановления последующего питания нарастает количество клеток, интенсивно синтезирующих ДНК.

Ученые из Института гастроэнтерологии обнаружили, что у больных людей в результате проведения 28-дневного голодания появляются в желудке новые клетки со светлой протоплазмой, которые после окончания голодания постепенно преобразуются в течение 20—30 дней в клетки, отвечающие за барьер этого органа (добавочные клетки, которые выделяют слизь, предохраняющую желудок от повреждения). После неоднократных курсов голодания даже у желудочно-кишечных больных желудки становятся «лужеными».

Правильное проведение восстановительного периода требует специфических знаний, но в большей мере касается правильного питания. Питание человека проходит своеобразную эволюцию, во время голодания эта эволюция происходит дважды.

Рассмотрим процесс с самого начала, с делящейся яйцеклетки. На этом этапе человек представляет собой небольшую группу клеток. В течение первой недели жизни «человек» питается тем, что ранее было накоплено яйцеклеткой. Это желтковое питание — жир, белки и пигменты. Делясь дальше, клетки человеческого организма «съедают» за неделю запас желтка. Дальнейшее существование поддерживается за счет особой оболочки зародыша — трофобласта, которая своими ферментами расплавляет ткани материнского организма и усваивает их продукты. В дальнейшем питание начинает осуществляться за счет крови, которая приносит питательные вещества к каждой клетке. И наконец, когда человек рождается, питание осуществляется через желудочно-кишечный тракт. Другими словами, налицо процесс, идущий от клетки организма к наружной среде через ряд приспособительных механизмов — посредников (кровь и органы пищеварения).

Таким образом, питание человека — это питание каждой клетки его тела конкретно. Но, чтобы это питание произошло, необходимо нормализовать работу желудочно-кишечного тракта (своеобразного склада продуктов), крови (транспортно-распределительной системы) и ферментов в самой клетке (потребителей продуктов).

Во время голодания, особенно длительного, в человеческом организме происходят обратные процессы — от наружной среды в клетку. На 1-й стадии голодания должен отключиться желудочно-кишечный тракт. На 2-й стадии в жидкостных средах организма (крови, лимфе и так далее) должна образоваться такая среда, которая бы активировала внутриклеточные ферменты (как у трофобласта). 3-я стадия голодания представляет собой активное потребление всего лишнего и чужеродного в организме. После второй части 3-й стадии голодания питание организма аналогично питанию делящейся яйцеклетки — потребление питательных запасов самой клетки. Если во время этой стадии не поступит питательных веществ извне, то вскоре наступит смерть от истощения.

Процесс выхода из голодания должен включить в работу ранее свернувшиеся механизмы потребления пищевых продуктов и свернуть возникшие во время голодания. Естественно, для этого необходимо не только время, но и особая пища, которая бы помогала организму в данной перестройке, а если возможно, то и продлевала полезное действие голодания. Если этим пренебречь, то можно перечеркнуть целительное действие голодания, нанести себе вред и даже погибнуть от несварения. Проблема выхода из голодания будет рассмотрена ниже. А сейчас мы опишем процессы, происходящие в организме человека во время восстановительного питания.

Эти процессы также можно подразделить на стадии, во время которых происходит переключение организма с эндогенного питания на внешнее.

1-я стадия называется «астеническая» и имеет свои особенности. В основном эти особенности зависят от сроков голодания, ибо должны «запустить» свернувшееся во время голодания внешнее пищеварение.

Если человек проголодал стадию «пищевого возбуждения» — 2—3 дня, то проблем с пищеварением при возобновлении питания не возникает. Можно есть ту же пищу, что и до голодания.

Если человек проголодал стадию «нарастающего ацидоза» — 6—10 дней, то необходимо во время выхода из процесса

голодания сделать две вещи: дать организму вывести шлаки, которые были сдвинуты за время голодания, и «запустить» питание. Нарастающий ацидоз за эти 6—10 дней вызван мощным поступлением шлаков в кровь. Если человек сразу начинает есть вареную и тяжелую пищу (картошку с маслом, мясо, творог, супы, борщи, сдобу с маслом и тому подобное), то частично свернувшееся пищеварение не может полноценно переваривать ее и поставляет в кровь «полуфабрикаты» — своеобразные животные клеи (крахмалистый, белковый) и делает кровь вязкой. Поток шлаков, вышедших из мест своего прежнего залегания, должен быть возвращен назад в сухожильную, жировую и прочие ткани организма. В результате этого у человека могут возникнуть боли и болезни, которых не было ранее, до голодания. А те, что были, могут пройти. Это объясняется феноменом переброски шлаков с одного места в организме на другое.

Питание после 6—10 дней голодания должно быть жидким (свежевыжатые овощные соки, отвары из трав на протиевой воде с добавлением меда), свежерастительным (фрукты, овощи, можно применять тушеные овощи на воде до полуготовности) — в течение первых 3—4 дней. Остерегайтесь переедания. В целях очищения языка перед каждой едой следует тщательно пережевать корочку хлеба, натертую чесноком, а затем выплюнуть. За счет этого ротовая полость и язык становятся чистыми и розовыми. Налет на языке в эти дни указывает, что продолжает идти очищение организма.

Начиная с 3—4-го дня до 6—10-го, в дополнение к указанному, нужно есть хлеб из проросшей пшеницы, цельные каши на воде с добавлением морской капусты. И только после такой подготовки можно переходить на обычное питание (лучше по моей книге «Целительные силы», т. 1). Критерием перехода на обычное питание служит исчезновение налета на языке. Этот же признак говорит, что активный период послеголодового очищения закончен.

Если вы так поступите, то выведите остатки шлаков, мягко запустите пищеварение, дополнительно очистите организм и похудеете.

Если человек проголодал стадию «адаптации» до второго ацидотического кризиса 23—25 дней, то внешнее пищеварение свернулось значительно сильнее, а процесс расшлаковки идет полным ходом. На этих сроках голодания выход должен осуществляться очень осторожно и грамотно. Питание желательно начать с разбавленных протиевой водой свежевыжатых соков. Примерно первые 2 дня пить разбавленные соки

пополам с водой, вторые 2 дня пить соки, разбавленные на одну треть, следующие 2 дня пить в неразбавленном виде. С этого же времени можно вводить в рацион свежерастительную или слегка тушеную (тушить на воде) пищу. Если невозможно получить соки, то нужно восстанавливать организм на отварах трав и размоченных сухофруктах. С последующих дней следует ввести небольшое количество хлеба из проросшей пшеницы, каши на воде. Не забывайте перед едой пожевать корочку хлеба, натертую чесноком, а затем выплюнуть.

Если голодание законченное и человек почувствовал голод, то восстановительное питание проводить значительно легче. Во-первых, нет интоксикации, а во-вторых, организм естественно «запускает» пищеварение. Единственная рекомендация в этом случае — не переедать и употреблять натуральную растительную пищу.

Человек, проведя полное (законченное) голодание, испытывает до окончания процесса сильный аппетит, после первого приема небольшой порции пищи (100—200 граммов сока) чувствует предельное насыщение, но уже через короткое время (20—30 минут) он снова ощущает сильный голод. Жажда полностью удовлетворяется выпиваемым соком. В это время у проголодавших людей вновь усиливается слабость, так как часть энергии теперь тратится на переработку и усвоение пищи. В это время можно лечь в постель. Стул появляется, как правило, со 2—3-го дня питания. Вес тела в первые 1—2 дня восстановительного периода продолжает понижаться (на 100—200 граммов в сутки).

Астеническая стадия восстановительного периода характеризуется возбуждением жизненного принципа «Ветра». Для его подавления необходимо ежедневно смазывать все тело оливковым или топленым маслом, принимать горячие ванны.

2-я стадия под названием «интенсивного восстановления» наступает тогда, когда организм «запустит» пищеварительную систему. Восстановление пищеварительной функции зависит от срока предыдущего голодания. Если человек голодал всего 2—3 дня, то эта стадия наступает сразу; если 6—10 дней, то на 3—4-й день, если 20—30 дней, то на 5—7-й день, если голод завершенный, то она наступает быстрее — на 4—6-й день.

Аппетит быстро повышается. Теперь для насыщения требуется уже достаточно большое количество пищи. Вес человека быстро нарастает — примерно в тех же пропорциях, в каких он уменьшался во время голодания, и достигает

первоначального уровня в срок, равный его длительности, а иногда даже быстрее. Параллельно нарастают и физические силы, быстро улучшается самочувствие, повышается настроение, болезненная симптоматика большей частью исчезает. Артериальное давление достигает нормального уровня, пульс делается устойчивым, нормализуется стул. Большой аппетит и повышенное настроение держатся после голодания, примерно, в полтора-два раза дольше времени голодания.

Наибольшая и частая ошибка этого периода восстановления — неумение контролировать чувство голода. Поставленное было под контроль чувство аппетита с новой силой воздействует на сознание человека и превращает его в механизм жевания пищи. Нужно есть умеренно и с разбором, утром и в обед. Этим вы наладите и согласуете энергетику организма с природными циклами.

Другими словами, чем длительнее было голодание, тем сильнее и длительнее период интенсивного восстановления.

3-я стадия восстановления носит название «нормализация». Аппетит у людей после голодания становится умеренным, пищеварение нормальным. Это указывает на полное восстановление внешнего питания. Настроение делается ровным, спокойным.

Предостережение: не советую во время этой стадии чрезмерно увлекаться свежерастительной пищей, богатой балластными веществами (капуста, морковь, листовые овощи и тому подобное). Это приводит к значительному усилению ферментативных процессов и повышенному образованию газов (водорода). А это есть не что иное, как усиление жизненного принципа «Ветра» и всего неблагоприятного, что он дает (боли в пояснице, холод в теле, несварение и так далее). Балансируйте свой рацион достаточным количеством каш, овощей, фруктов, содержащих меньшее количество балластных веществ. Не употребляйте сильно охлажденной пищи. Особенно это касается людей с конституцией «Ветра» и страдающих повышенным газообразованием.

Наступление 3-й стадии также зависит от длительности предыдущего голодания.

По тому, как у голодающего человека выражены стадии голодания и восстановления, можно судить об эффекте голодания. Если они четко выражены и наступают своевременно, голодание сразу дает наилучший лечебный эффект.

У других эти стадии или хорошо выражены, но отстают во времени, или своевременны, но слабо выражены. Это люди, у которых сильно выражен жизненный принцип «Слизи» или «Ветра». Эффективность от голода у них снижена, положительные результаты проявляются замедленно или они нестойки. Таким людям необходимо учитывать индивидуальную конституцию и проводить качественно иное голодание, о котором будет рассказано далее. Но в любом случае, ваше терпение и упорство будут вознаграждены — вы добьетесь поставленной цели, полного оздоровления организма.

Различие видов голодания по способам проведения

Вместо того, чтобы применять лекарства, — лучше проголодать один день.

При каждом заболевании пациенту лучше всего ничего не есть.

Как уже ранее указывалось, виды голодания отличаются по качеству. В основе качественных различий лежит способ проведения. Например, голодание можно провести «классически», можно на урине, а можно «насухо». Кроме этих трех главных отличий возможна масса вариантов внутри одного способа проведения голодания, а также комбинирование всех трех способов в одном процессе. Например, человек первые 2—3 дня голодает «насухо», следующие 5—10 дней — на урине, и еще 5—10 дней — «классически».

Помимо всего, ранее описанного, каждая школа голодания (русская — Ю. Николаев, Порфирий Иванов, А. Суворин; американская — Г. Шелтон, П. Брэгг; французская — Ив Вивини; английская уринотерапевтическая — Д. Армстронг и так далее), каждая клиника голодания имеет свои взгляды и приемы, которые могут быть противоположны взглядам и приемам другой школы. При этом и те и другие выдвигают весомые аргументы в свою защиту. Не буду скрывать эти противоположности, а лишь прокомментирую их. Ваша задача — на основании собственного опыта и индивидуальности отобрать наиболее приемлемое для вас.

«Классическое» голодание сроком 20—30 дней проводится в большинстве лечебных учреждений нашей страны, которые лечат голоданием, и подразумевает следующие правила проведения.

1-е правило — для лучшего входа в процесс голодания используют одноразовый прием большой дозы слабительного (магнезия или соль «Барбара»: не менее 60 граммов растворяется в 300—400 миллилитрах воды и в один прием выпивается). Слабительное применяется перед отказом от пищи и преследует следующие цели.

Во-первых, при очищении желудка и кишечника быстрее срабатывают механизмы переключения на полноценный внутренний режим питания.

Во-вторых, быстрее пропадает чувство голода. У тех людей, у которых кишечник был очищен недостаточно полно, еще 2—3 дня сохраняется чувство голода.

В редких случаях слабительное может применяться повторно через 2—3 дня голодания, если больной замечает в испражнениях большое количество каловых камней. Повторное применение слабительных средств без особой надобности нежелательно. Это может на какое-то время нарушить ионный обмен в организме человека, вызвать тошноту, даже рвоту.

Рекомендации: если это вам делать не хочется, то войдите в голод с помощью нескольких (2—3) двухлитровых очистительных клизм или сделайте Шанкх Пракшалану с 2—4 литрами воды.

2-е правило — соблюдать питьевой режим. Во время «классического» голодания рекомендутся выпивать в течение суток не менее 2 литров воды. Можно пить воду сразу же после того, как начинает действовать слабительное. Последнее вызывает повышенное удаление натрия и воды из организма человека через кишечник. Если у голодающего имеются выраженные отеки, прием воды в первые два дня можно ограничить до литра. Отеки, даже устойчивые к медикаментозному лечению, постепенно исчезают.

Целесообразно ограничить объем принимаемой воды внутрь в случае, если человек начинает голодать с повышенной температурой тела. В этом случае температура, естественно без дополнительных приемов и средств, будет снижаться примерно на 0,5 °С и за 2—3 дня, как правило, приходит к норме.

При нормальной температуре питьевой режим необходим для более качественного расщепления жира. Голодающий человек может выпивать более двух литров воды в день, к примеру, 5—6 литров и больше, и в этом случае не наблюдается задержки жидкости в организме. Человек будет всего лишь чаще обычного мочиться, и моча у него становится более светлой.

Воду обычно пьют из источника водоснабжения в сыром виде. Можно пить кипяченую воду, дистиллированную, талую, протиевую, горячую и холодную. Заметной разницы в лечебно-профилактическом эффекте при изменении состава воды не отмечено, однако многие подчеркивают, что талая вода выпивается с большим удовольствием, а дистиллированная лучше расшлаковывает организм.

С 3—4-го дня голодания людям, тяжело переносящим стадию нарастающего ацидоза, рекомендуют добавлять к питьевому режиму 0,5 литра минеральной воды. В организме углекислый газ (CO_2) присутствует в основном в пяти вариантах, в том числе и в бикарбонатах, которые имеются в минеральной воде. Бикарбонаты как «буферы» смягчают развитие ацидотического пика.

Рекомендации: пейте жидкость по потребности, но не более. Пейте воду такой температуры, которая вам наиболее приятна.

3-е правило — необходим двигательный режим. Ходить нужно в среднем 15—20 километров в день на свежем воздухе. Предпочтительнее загородные прогулки в лесу, в горах, у водоемов и так далее. В городской черте прогулки следует проводить там, где меньшая загруженность транспортом, где имеются зоны отдыха, парки, скверы, лесопарки.

Люди с низким исходным весом стараются ходить меньше, то есть не интенсифицировать двигательный режим, так как жировые запасы у них малые. Однако и им удавалось проводить по 17—20 дней голодания. Очень низкий исходный вес (42—50 килограммов) часто обусловлен зобом и другими хроническими заболеваниями с выраженной интоксикацией организма. Люди с низким весом первый курс дозированного голодания переносят с определенными трудностями. Но буквально после одного-двух курсов такого лечения они набирают нормальный вес, который болезнь не позволяла им набрать в течение многих лет. Лечебно-профилактический эффект у таких людей обычно наступает значительно раньше, нежели у людей с выраженным ожирением. Помните, что низкий вес тела далеко не всегда противопоказан для проведения дозированного голодания! Но двигательный режим этим людям необходимо ограничить до 5—10 километров в день.

Полная обездвиженность является относительным противопоказанием для проведения голодания, так как у людей в этом случае могут образовываться каловые пробки, которые в значительной степени подавляют антитоксический эффект

лечебного голодания. Голодающий при этом не чувствует себя в состоянии комфорта. У него отмечаются слабость, сердцебиение и другие симптомы интоксикации. Но при этом каких-либо осложнений в период физиологического срока голодания все равно не наблюдается.

Прогулки в летнее жаркое время целесообразно проводить на воздухе в легкой одежде, а при возможности в купальных костюмах. В прохладное время следует одеваться теплее обычного. Желательно ежедневно во время длительной интенсивной ходьбы добиться состояния испарины, а лучше пропотеть. Это удается с большими трудностями, так как при голодании отмечается сухость кожных и слизистых покровов.

Рекомендации: соблюдайте двигательный режим по самочувствию. Каждое новое голодание вы будете проводить по-новому, и то, что было невозможно раньше, станет возможным сейчас. Если в первые голодания вы только лежали, в последующие умеренно гуляли, то в дальнейшем можете активно заниматься физическими упражнениями.

4-е правило — водные процедуры. Для лучшей расшлаковки организма через кожу, для укрепления кожного барьера и борьбы с сухостью кожи и слизистых оболочек рекомендуется не менее одного раза в сутки принимать душ или ванну. Неплохо применять контрастный душ, чередуя теплую воду с холодной. Для тучных целесообразен душ Шарко, который одновременно и массирует туловище, конечности. Один раз в 5—7 дней рекомендуется париться в бане, сауне.

Сауна в период лечебного голодания не является противопоказанием при ишемической и ряде других болезней сердца.

Во время применения водных процедур не следует часто употреблять мыло. Достаточно пользоваться им один раз в 7—10 дней. Можно провести своеобразный массаж — растереть мочалкой каждую часть тела докрасна.

Рекомендации: в зависимости от индивидуальной конституции вы установите наиболее приемлемый для вас вид водных процедур. Ведь все меняется для одного и того же человека летом и зимой.

5-е правило — очистительные клизмы. Ставить клизму следует примерно через сутки после действия слабительного.

Клизмы делают обычным образом. Кружка Эсмарха заполняется 1,5 литрами кипяченой воды. Температура воды не должна превышать 36 °С. В воду добавляется 2—3 кристаллика марганцовки с таким расчетом, чтобы она была

окрашена в слабо-розовый цвет. Пациент в коленно-локтевом положении самостоятельно вводит наконечник в прямую кишку и впускает воду. В случае, если образовались каловые пробки, желательно сделать клизму повторно и с бо́льшим количеством воды. Если у больного геморрой, эрозии, полипы или язва кишечника, то вместо марганцовки в клизму целесообразно добавить раствор ромашки или мяты, зверобоя и ряда других трав. Обычно клизму совмещают с последующим приемом водных процедур.

Рекомендации: если делать клизмы, то только с уриной. Делать их или не делать — зависит от сроков голодания, зашлаковки организма, индивидуальной конституции, тяжести заболевания. По крайней мере, раз в два-три дня делайте уриновую клизму и по выходе содержимого решайте, следует ли ее повторить на следующий день. Если шлаков отходит много, то делайте клизму дважды в день — утром и вечером. Если их мало, то через день, а то и два.

6-е правило — массаж и самомассаж. Утром и вечером в течение 30 минут рекомендуется проводить сосудистый массаж, растирая поочередно различные части верхних и нижних конечностей, чередуя голень с плечом, бедро с предплечьем, затем круговой массаж живота. Массаж грудной клетки проводится массажистом или окружающими пациента людьми. Сзади между лопаток и ниже в течение 10—15 минут проводится давящий массаж грудной клетки кулаками или пальцами массажиста.

Рекомендации: делайте массаж с упаренной уриной. Эффект будет больше.

7-е правило — гигиена ротовой полости. Во время голодания огромное количество шлаков удаляется «верхним путем» — через рот и нос. Сильно обложен язык. Появляются налеты в ротовой полости. В течение 6—7 дней и более может начаться свободный отток гноя через ротовую полость из гайморовых или лобных пазух, из зубов, пораженных парадонтозом. Очищаются от гнойного содержимого миндалины при наличии гнойных «мешков» и пробок. Для удаления этих шлаков рекомендуется полоскание ротовой полости холодной водой, отварами трав и содовым раствором, чередуя их. Полоскание применяется перед каждым приемом воды, то есть не менее 6—7 раз в день.

Рекомендации: полощите рот, промывайте нос, закапывайте в уши свою урину. Это самая лучшая гигиена.

8-е правило — в период проведения голодания не рекомендуется носить синтетическую одежду, которая изолирует человека от внешней среды и не дает подпитываться организму свободными электронами через кожу, а также не позволяет полноценно восстановиться кожному барьеру, в особенности у больных, зависимых от гормональной (глюкокортикоидной) терапии.

Как только голодающий человек меняет синтетическую одежду на хлопчатобумажную или шерстяную (в холодное время года), так сразу он чувствует себя значительно энергичнее и комфортнее.

Рекомендации: следует выполнять это правило повседневно, а не только во время голодания.

9-е правило — не контактировать с пищей. Нарушение этого правила снижает лечебно-профилактический эффект голодания примерно на 50%. Надо знать, что человек подпитывается от продуктов питания за счет их волновых излучений. Находясь среди продуктов питания, человек неосознанно поглощает это излучение и существует за счет него. Теперь вас не удивит поведение Иисуса Христа, который во время своего Поста удалился в пустыню. Он же рекомендует людям голодать в укромных местах, вдали от жилья.

Более того, во время голодания человек «подсасывает» неосознанно энергетику с окружающих людей. Многие это чувствуют. И это также снижает эффект от голодания. Надо добиться существования организма только за счет своих сил и энергий, а не тренировать «вампирные» качества.

Рекомендации: строго выполнять это правило.

После проведения первого курса «классического» голодания (17—20 дней) начинается питание соками, затем преимущественно растительной пищей.

1-й день питания — смешать литр свежевыжатого сока и 0,5 литра талой или протиевой воды. Употреблять через час-полтора по стакану. Желательно приготовить морковный или яблочный соки, но можно пить и любой другой сок: овощной, фруктовый, ягодный. В течение пяти первых дней восстановления пищевого режима категорически запрещается потребление поваренной соли.

2-й день питания: это 4—5-разовое питание овощами, фруктами, ягодами до первого момента чувства насыщения. Овощи в основном потребляются в сыром виде. Войтович рекомендует в первые дни восстановительного

питания с пищей обязательно употреблять большое количество чеснока (10—15 граммов), независимо от индивидуальной переносимости его до голодания. Жгучий вкус чеснока активизирует пищеварение и дезинфицирует организм (эта рекомендация больше всего подходит для лиц с индивидуальной конституцией «Слизи»).

Можно отварить свеклу и запечь в духовке картофель к концу второго дня возобновления пищевого питания.

3-й день питания: к овощам, фруктам, сокам добавляются сухофрукты, преимущественно размоченные в теплой воде, а также две ложки меда.

4-й день: прием пищи сокращается до 3—4 раз в день. Добавляется каша из различных круп: гречка, овес, пшено, перловка и так далее. Она приготовляется на воде и заправляется растительным маслом. К концу 4-го дня можно употреблять орехи, семечки.

5-й день: добавляются бобовые — горох, фасоль, можно в виде каши.

6-й день: добавляется хлеб, в котором содержится соль. После этого рекомендуется переходить на двухразовое питание по принципу — более однообразная пища в один прием и наибольшее разнообразие ее в течение дня, недели, месяца и так далее. Разовый прием пищи должен строиться так: вначале выпить жидкость (чай, компот, сок, кислое молоко), если испытываете жажду; затем овощной салат или отварные, запеченые овощи, можно фрукты; а теперь можно есть хлеб или суп из проросшего зерна, каши, картошки, мяса (мясоедам), творога, орехов и так далее, но только что-то одно.

Продолжается месячный цикл такого питания. При этом ограничиваются молочные продукты, которые в силу сложности усвоения и повышенной аллергизации организма снижают в значительной степени последующий эффект лечебного голодания. В этот период рекомендуется реже обычного употреблять яйца, куриное мясо и другие продукты животного происхождения. Учитывая продолжение после голодания эффекта улучшения биосинтеза клетками, никаких издержек для организма не замечено при потреблении только растительной (вегетарианской) пищи.

«Уриновое» голодание в основном проводится самостоятельно. Его отличие от «классического» в том, что правило 2-е несколько видоизменено. Рекомендуется выпивать почти всю выделяющуюся в течение дня урину. Воды пить

по мере необходимости, но такое количество, чтобы урина не была чрезмерно концентрированной.

В 5-е правило — очистительные клизмы — вносится небольшое изменение. Вместо воды используйте свежую (около литра) и упаренную (от 100 до 500 граммов) урину.

6-е правило — массаж и самомассаж — проводить с использованием упаренной до $^1/_2 - ^1/_4$ объема урины в течение 1—2 часов.

7-е правило — гигиена ротовой полости — заменяется на полоскание рта и промывание носа свежей уриной (можно осторожно использовать и упаренную).

Преимущества «уринового» голодания над «классическим» заключаются в более быстром закислении организма, лучшей расшлаковке, уничтожении патогенной микрофлоры и опухолей, гомеопатическом эффекте, сокращении сроков голодания.

Например, широко известный Джон Армстронг об уриновом голодании говорит так:

«Я голодал 45 дней и пил только свою мочу и воду из-под крана. Кроме того, я втирал мочу в кожу».

И еще он рекомендовал делать компрессы.

«Чтобы сделать компресс, ткань, пропитанную мочой, надо положить на больное место и поддерживать ее в сыром состоянии, добавляя мочу по потребности. Повязки следует накладывать всякий раз, когда перед вами нарывы, ожоги, раны, наросты, затвердения, опухоли и тому подобное ... Компрессы снабжают пациента питанием в период голодания. Кроме того, моча — лучшая из всех существующих пища для кожи».

«Сухое» голодание бывает двух видов — полное и частичное. Проводится в основном самостоятельно. От «классического» полное и частичное «сухое» голодание отличается 2-м правилом — питьевым режимом. Он полностью отсутствует. Исключение жидкости способствует более быстрому расщеплению жира. Само терпение чувства жажды способствует быстрому освобождению от чувственно-полевой патологии. «Корни» болезней выворачиваются гораздо быстрее.

4-е правило — водные процедуры — совсем отсутствует в полном «сухом» голодании. Разрешается в частичном «сухом» голодании применять ванны, души, обливания. Это заставляет лучше расшлаковывать кожу.

5-е правило — очистительные клизмы — полностью отсутствует в обоих видах «сухого» голодания.

7-е правило — гигиена ротовой полости — полностью исключена в полном «сухом» голодании, но применяется в частичном. При этом голодающий только полощет рот.

9-е правило — не контактировать с пищей — в полном «сухом» голодании дополняется еще одним — не контактировать с водой. Другими словами, этот вид голодания вообще запрещает попадание воды не только внутрь, но и на любую часть тела. Полный отказ от воды на небольшой срок.

Преимущества «сухого» вида голодания над «классическим» и «уриновым» заключается в постановке организма в более жесткие рамки. Теперь организм должен перестроиться таким образом, чтобы «добывать» в самом себе не только пищевые вещества, но и воду. Ткани организма расщепляются еще более быстро, закисление происходит в сжатые сроки. Отсюда и все последующие эффекты: уничтожение всего чужеродного в организме, рост приспособительных способностей и многое другое, что было описано раньше.

Это очень тяжелое испытание для психики человека, потому что резко активируются патологические чувства и необходимо колоссальное терпение. Зато и результаты от этого вида голодания гораздо выраженнее, чем у предыдущих двух видов.

Например, вот как отзываются пациенты Л. А. Щенникова, «изобретшего» метод полного «сухого» голодания (патент № 2 028 160 на изобретение под названием «Способ реабилитации организма»). Ему выдан специальный сертификат на право деятельности в качестве биоэнерготерапевта (№ 1068).

Житель Ставропольского края О. страдал язвой желудка и нарушением обмена веществ. Постился по 10 дней и забыл о своих болячках. В Крыму у пациента Ю. был целый букет болезней, в том числе цирроз печени. Он соблюдал «сухой» пост 10 дней, а спустя еще 10 дней вышел на работу. Москвич Г. с детства болел костным туберкулезом и астмой. Голодал 11 дней и полностью выздоровел. Мать и сын из Краснодарского края прошли курс «сухого» голодания во второй раз. После первого сын почувствовал себя значительно лучше, хотя его диагнозу и перенесенным страданиям не позавидуешь. В справке, выданной краевой больницей, черным по белому записано: лейкоз, лимфосаркома. Мать пролила немало слез, пряча от сына злосчастную бумажку. Но горя не утаишь, тем более что и наши медики не обременяют себя этикой в отношениях с тяжелобольными. Сергей собственными ушами слышал, как медсестра сказала про него подруге: «Молодой еще, а уже ходячий труп». Сколько было

влито в сына химии, сколько проведено спинномозговых пункций, трудно и сосчитать. Дозы лекарств могли бы и быка свалить. Сын с трудом добирался от койки до туалета и обратно. Все чаще посещали мысли о самоубийстве. Организм то трясло и колотило, то становились хрупкими и острыми кости. В голове стучал приговор врачей: не жилец.

Первый раз Сергей сумел продержаться без пищи и воды недолго, но результаты потрясли даже медиков (в этом нет ничего удивительного, ведь за счет сознательного терпения была стерта часть патологии из полевой формы. — *Прим. Генеши*). Резко улучшились показатели анализа крови, в теле появилась сила. Через месяц курс голодания был повторен. Чтобы поддержать сына, мать сама голодала вместе с ним. Выдержать пост было нелегко, а временами просто мучительно. Зато эффект наступил мгновенно без всяких лекарств и операций. Сын, раньше боявшийся слабых сквозняков, теперь купается в ледяной воде. На силомере выжимает 45 килограммов правой и левой руками. О таблетках не вспоминает, стал подвижен, появился интерес к жизни.

Жительница Кисловодска Д. находится на второй группе инвалидности. Во время голодания плакала по ночам от жалости к себе и еще молилась. Зато после испытала душевное облегчение — легкость в теле, сократила прием сильнодействующих препаратов, стабилизировалось давление. После того как исчезла «психологическая раковина» — виновница ее нездоровья и она изменилась в качественно иную личность, мир предстал перед ней совсем иным. «Знаете, я даже почувствовала новое отношение к жизни вообще, — рассказывает она. — Кажется, и солнце ярче светит, и листва зеленее, и воздух упоительный какой-то...»

О том, как Леонид Александрович пришел к методике «сухого» голодания, рассказывает он сам.

«С ранних лет я задумывался о том, что такое жизнь? Один живет 70—80 лет, другой 100. Значит, тайна долголетия где-то скрыта? Я решил сам разобраться в этом.

Изучал анатомию, работал в больнице, увлекался гомеопатией, впитывал народную мудрость. В 1971 году решил перейти на путь самопознания. Решил жить по принципу — чем хуже, тем лучше. Ежедневно я приучал свое тело к холоду, а живот — к голоду. Утром, зимой и летом, невзирая на погоду, обливаю тело холодной водой. Привык голодать без жидкости через 3 дня на четвертый. Потом 5 дней подряд. В марте 1981 года впервые постился

10 дней без жидкости. Влагу получал: ночью из воздуха, а днем ассимилировал ее через кожу, периодически сидя в воде, как лягушка. Потерял 20 килограммов веса, восстановился через неделю. Я так помолодел, что люди меня не узнавали. Самое продолжительное голодание, которое я выдержал, длилось 18 дней, это больше мирового рекорда, занесенного в Книгу рекордов Гиннесса».

Вспоминается рассказ одного хорошего знакомого Александра, который много лет назад провел самостоятельно подобное голодание в течение одиннадцати дней.

«Голодал насухо я летом. Воды не пил вообще, а ванны принимал регулярно. С каждым днем становилось все труднее и труднее.

Лежу в полудреме и вдруг внутри меня вспышка. Маловата, думаю, ничего страшного, и вдруг слышу голос: „Хочешь посильнее попробовать?“ Я мысленно обращаюсь к голосу: „Давай на всю катушку.“ Только я это подумал, внутри меня шарахнула целая молния. Если бы я не лежал, то, верно, с ног бы упал.

Под конец голодания вижу сон. Подходит ко мне пожилой мужчина и говорит: „Что ты так мучаешься?» Берет мое тело, выворачивает его наизнанку и вешает на веревку. Вижу, с моего тела ручьем стекает разная муть. После этого я стал выходить из голодания.

Эффект от этого голодания был ошеломляющим. Энергия била фонтаном. В течение полугода женщины были от меня без ума. Мне было достаточно положить руку на живот, чтобы им было хорошо, не говоря уж об остальном. Затем все исчезло».

А вот описание «сухого» каскадного голодания самим автором-контактером Валентиной Лавровой (из книги «Ключи к тайнам жизни»):

«В Библии есть упоминание и о голодании. Так, Моисей голодал на горе по 40 дней, притом не однажды. Вместе с ним голодал и Иисус. В третьем своем воплощении под именем Иисуса Христос снова голодает 40 дней в пустыне. Надо сказать, что Христос трижды фигурирует в своих воплощениях под этим именем. И потому хорошо показана его личность с самого начала ее становления. После голодания у Моисея „лицо его стало сиять лучами“, так что „боялись подойти к нему“. У Христа после такой профилактики открылись сверхъестественные способно-

сти. 40 дней голодал Будда, 40 дней голодал Мухаммед (см. п. 1 комментариев). *И ничего не случилось, пошло только на пользу. В награду — связь с небом. Разговор напрямую с Богом. А наша медицина все еще не хочет взять это на вооружение. Вы же чистите и моете посуду, почему же не хотите предоставить своему организму такую же возможность? Если на нас нападают болезни, то обязательно должен быть естественный, природный способ избавления. Каждой силе должна найтись противодействующая.*

Эпоху Бессмертия без растительных диет и голоданий не потянуть никому, даже Богу. И как Он выразился, что Сам будет водить Свой народ на живые источники, то есть следить за профилактикой здоровья будет лично. Одним из способов такой профилактики является „каскадное" голодание. Оно хорошо для начинающих и уже опытных. Во-первых, нужно уяснить такое правило: перед тем, как начать голодать, лучше несколько дней посидеть на растительной диете, не употребляя никакой белковой пищи животного происхождения. Рыбу тоже исключить. Пища должна быть чисто растительной, как то советует Великий пост. Даже без всяких голоданий, если вы будете частенько сидеть на таких диетах, многое в своем организме выпрямите (см. п. 2).

Особенно хорошо чистят сосуды каши, сваренные на воде и без масла, даже растительного. В большом количестве оно тоже вредно. Почему еще следует применять наряду с голоданием растительные диеты по 30, 60 дней? Одно без другого не идет. Чтобы не развивались голодные гены. А они могут развиться, и тогда голодания ваши не спасут. Будете много есть. Проку от них не будет, только вред, вдобавок еще страх появится. После одной, двух проб — прекратите. Так что все должно быть в комплексе (см. п. 3).

„Каскадное" голодание проводится без воды. Для начала следует освоить первую ступень. Сутки через сутки. Что это значит? Вы должны будете какое-то время питаться через сутки. В голодный день не употребляется вода. Но перед этим днем следует напиться. На таком каскаде можете держаться сколь угодно долго. Его можно сочетать с растительной диетой. Даже если вы продержитесь месяц, то получится 15 суток голодания (см. п. 4).

Вторая ступень „каскадного" голодания потребует от вас питаться двое суток через двое и так далее. Тоже в голодные дни не пить воды. Но здесь уже должно выполняться золотое правило. Как выходить из голодания?

После этих двух суток следует напиться воды, затем через пару часов начать питаться с кефира. Пища должна быть белковой, но не растительной, то есть кефир свой вы должны съедать без хлеба. Через пару часов после приема кефира можно есть все. Почему нельзя употреблять хлеб, овощи, фрукты сразу? Стоит поджелудочная железа, орган этот инертный, тяжело входит в работу. С подачей инсулина в кровь сразу в таком объеме не справится. Поэтому и не нужно его загружать. Лучше постепенно. Если вы после голодания не будете этого учитывать, лучше не упражняйтесь. Можете подорвать работу поджелудочной железы. Если дома не оказалось кефира, можно выпить кипяченое молоко или, на худой конец, рыбный бульон; молоко можно заменить простоквашей, рыбный бульон — куриным, но все должно быть сварено без овощей. И никакого хлеба. Я бесконечно уважаю Поля Брэгга, но не могу с ним согласиться насчет выхода из голодания. Он советует выходить на разбавленных соках, я опротестовываю это. И считаю, что в корне неверно и даже вредно (см. п. 5).

Давайте рассудим вместе. Рождается ребенок и выходит на молоко (см. п. 6), *на белковую пищу. Любое млекопитающее животное делает то же самое. Не питающийся организм новорожденного сразу приемлет эту пищу. Хорошо, обратимся к птицам. Родители начинают таскать своим птенцам тоже белковую снедь. И никогда они не принесут им ни ягод, ни семян, по природе на первых порах не положено. Можно обратиться к голодовкам животных. Зимой подолгу голодают хищники, ничего страшного. Они сразу начнут с белковой пищи* (см. п. 7). *А вот что касается растительноядных, то чистого голода там не получается. Хоть травинка, хоть былинка, хоть кусочек веточки, но в рот попадет, то есть поджелудочная, практически, не останавливается. Ну, а как объяснить спячку медведя? Животное может питаться как растительной, так и животной пищей. Тоже объясняется все просто. Перед тем, как лечь в спячку, бурый набивает свое брюхо корой осины. Горькая, бактерицидная, она сохраняется там в течение всей зимы. Продукт растительный. Поджелудочная железа не выходит из режима работы. Всегда в готовности.*

Третья ступень „каскадного“ голодания. Трое суток через трое и так далее. То же самое, три дня не пить и не есть, затем трое суток питаться, и снова трое суток

не пить и не есть и так далее. Сколько вынесете и хватит сил. Выход из голодания тот же. Три дня трудно выдержать без воды. Здесь начинаются испытания духом. Уже мучает жажда. Смотрите, соблюдайте золотое правило выхода из голодания. Клизм очистительных делать не нужно (см. п. 8). *Если вы все соблюдаете правильно, желудок очистится сам. Но если будете пить воду, то клизмы, возможно, понадобятся. При „сухом" голодании они не требуются.*

Четвертая ступень „каскадного" голодания. Четверо суток через четверо и так далее. Все точно так же. Не есть и не пить. Выдерживать становится все тяжелее, мучает жажда. Выход из голодания тот же. Клизмы не нужны, если не будете пить воды. Но если не выдержите и напьетесь, то понадобятся. Возможны в этом случае запоры. Это уже тяжелый период, будут мерещиться водоемы, колодцы, ключевая вода. Может сходить кожа с губ и десен, во рту пересыхает.

Пятая ступень „каскадного" голодания. Последняя. Пять суток через пять и так далее. Все точно так же, как описано выше. Выход из голодания тот же. Это самые тяжелые сутки. Спать невозможно. Хочется свежего воздуха. Тело источает неприятный запах. В организме текут все кристаллы. Открываются поры тела, через них удаляется то, что никогда бы не выбросили почки. Трудно разговаривать, во рту пересыхает. Есть не хочется, только пить. Помните о золотом правиле. Вначале вода и только через 2 часа кефир. Только белковая, легкая и жидкая пища. И только через 2 часа после этого можно осторожно, понемножку есть все остальное. Не переусердствуйте в еде. После трех, четырех и пяти дней голодания есть начинать нужно понемножку.

Не начинайте с пятой ступени, четвертой или третьей, это нецелесообразно и даже вредно. Освойте вначале первую и вторую. Если вы такому голоданию уделите месяц, то при любой из этих ступеней получится равное количество голодных дней. В течение 30 дней — пять суток через пять — вы все равно наберете 15 дней голодания, так же, как если бы голодали сутки через сутки (см. п. 9).

Еще одно важное обстоятельство. Во время голодных дней лучше не мыться, не умываться, не чистить зубы — короче никаких контактов с водой. Это нужно для того, чтобы не дать воды никаким частям тела, и чтобы клетки при контакте с водой не подпитались ею. Иначе эти

места не будут обновляться и ремонтироваться. Трудно, конечно, удержаться, чтобы не мочить рук. По хозяйству всякие хлопоты, мойка посуды и так далее, но тогда кожа рук не будет обновляться, выбирайте одно из двух.

У вас может не получаться четвертая или пятая ступень, не отчаивайтесь. После многократных попыток получится обязательно. И помните еще одну вещь. После голодания не пейте газированных напитков, только вода — чистая и лучше прохладная.

При правильном выходе из голодания такой метод безвреден для организма (см. п. 10). *В будущем будет использоваться при лечении инфекционных болезней и для профилактики организма. На этой основе с полноценным питанием на пятой ступени можете, при желании, из пенсионного возраста вернуться в свои двадцать лет. Трудновато, но не орел тот, кто не летает.*

На каскаде 5 суток через 5 можно лечить любые заболевания. И нет такой болезни, чтобы она не лечилась таким способом. И СПИД, и рак, и диабет — все лечится. Лечатся и все инфекционные, венерические заболевания (см. п. 11).

При необходимости можно воспользоваться этим методом, чтобы прервать нежелательную беременность (см. п. 12). *Если все по правилам, здесь нет ничего греховного. Рождение детей каждый человек у себя должен регулировать. Их количество, время рождений играют немаловажную роль для нас. Рождаемость регулировали даже боги. Но сделать это нужно на первом или втором месяце беременности. И если уж начали, то доводите до конца. И запомните, что голодание 5 суток через 5 с водой желаемого результата не даст. Только без воды. В древности этим методом широко пользовались в странах Южной Азии, но потом почему-то забыли.*

За период такого голодания в организме погибают глисты, вирусы, старые и больные клетки. Разваливаются кристаллы шлака и холестерина, и что особенно важно — организм избавляется от мертвой воды. Такой воды в человеке много, она не участвует в обмене, накапливается и не выводится вон. Это тяжелый балласт, не жизнеспособный и не активный, верно и надежно аккумулирующийся в нашем теле. D_2O *— радиоактивная водичка. Она-то и толкает нас к старению и гибели. И никакими другими путями из организма ее вывести невозможно. Только — 5 через 5. И без воды. Вот так-то вот.*

Большим подспорьем при „каскадном" голодании является физкультура с дыханием по йоге. Меньше хочется пить и меньше есть. Голодание совместно с физкультурой на свежем воздухе сделают ваши успехи по омоложению организма более стремительными. Насыщение тела кислородом позволит быстрее сокрушить старое и создать новое (см. п. 13). *И еще одна очень важная деталь. В дни, когда вы будете активно питаться, не забывайте заниматься с гантелями или штангой. Молодые зародившиеся клетки следует приучать к физической нагрузке* (см. п. 14). *Иначе вперед не продвинетесь. Ваш организм станет сильным лишь при соблюдении таких правил».*

Комментарии: очень многие люди слышали о «каскадном голодании» и желают знать, что это такое. Поэтому я решил полностью привести этот метод голодания в оригинале и сделать его разбор. Текст я пометил цифрами, чтобы читателю лучше было следить за тем, что я разбираю.

1. Как я раньше и указывал, после голодания развиваются особые способности в результате укрепления полевой формы человека («лицо сияет лучами»).

2. Растительная пища «выпрямляет» за счет воздействия на организм через кишечную гормональную систему. В зависимости от потребляемой пищи вырабатываются те или иные гормоны, которые, попадая в кровоток, действуют как регуляторы на железы внутренней секреции. Установлено, что свежерастительная пища наиболее гармонично воздействует на кишечную гормональную систему. Если эндокринная система сбалансирована, то все функции в организме нормальны и своевременны. Если нет, то возникает «перекос» в виде болезни. Я описал механизм «выпрямления» с помощью чисто растительной пищи.

3. Важная и своевременная рекомендация. Если человек ест растительную пищу, то у него создается мнение, что ее можно есть в неограниченном количестве — вреда не будет. Дело в том, что свежерастительная пища стимулирует жизненный принцип «Ветра», который и выражается в прожорливости и беспричинном страхе. Периодические голодания не дают активизироваться жизненному принципу «Ветра», и все идет нормально.

4. При 15-суточном голодании вы не сможете запустить механизм ацидоза и тому подобное. Вы будете торчать на фазе пищевого возбуждения и за счет этого производить в сознании и теле соответствующую работу.

5. Это очень противоречивая рекомендация, и с ней необходимо тщательно разобраться. «Сухое» голодание активизирует «внутренний огонь» организма или жизненный принцип «Желчи». Если выход сделать на растительной пище или соках, это резко оборвет его действие. Кислое молоко за счет своего вкуса продолжает стимулировать «внутренний огонь». После себя кислое молоко оставляет нормальную микрофлору в кишечнике. Это тоже большой плюс. И еще одна интересная особенность кислого вкуса: он заставляет организм лучше удерживать воду.

Что касается подачи поджелудочной железой инсулина, то это не соответствует действительности. Например, если есть огурцы или помидоры, или капусту, в которых нет сахара, то при чем тут инсулин? А вот если выходить из голодания на бульонах (рыбный, куриный) или кипяченом молоке, то нагрузка на органы пищеварения сильно возрастает потому, что нет активных ферментов в самой пище, которые путем аутолиза расщепляли бы ее (аутолиз пищи активирует соляная кислота желудка, смотрите «Целительные силы», т. 1).

Как показала практика выхода из голодания на соках — ничего с человеком не случается. В противном случае давно были бы сделаны соответствующие поправки. Наоборот — это один из лучших выходов. Но в данном случае нам нужен продукт с кислым вкусом, кислой pH, живой нормальной микрофлорой. Поэтому выбор и пал на кислое молоко.

6. Молоко матери — живой продукт. Это первое. А второе то, что после рождения ребенок первые 2—3 дня питается молозивом, затем до 4—5 дня «молозивным молоком», далее «переходным молоком», а уже потом «зрелым молоком».

А теперь сравним химический состав молозива и молока (в %):

молозиво:		зрелое молоко:	
белок	до 5,8	белок	0,9—1,2
сахар	4,1—7,6	сахар	7,3—7,5
жир	2,8—4,1	жир	3,3—3,4

Из этих данных становится ясно, что ни о каком белковом питании не может быть и речи, а тем более в нем содержится сахар, который требует инсулина, а значит, работы поджелудочной железы.

7. Желудочно-кишечный тракт хищных животных значительно отличается от такового по устройству, длине, ми-

крофлоре и тому подобное. Их нельзя сравнивать. Поэтому вышеуказанные доводы никуда не годятся.

8. Если человек делает клизмы, то вода всасывается через толстый кишечник, и пить вообще не хочется. Таким образом, использование клизм — это другой вид приема воды в организм.

9. При голодании в течение 5 дней суммарный эффект в 15 дней будет гораздо выше, чем при однодневном.

10. Лучше всего этот метод подойдет для лиц с конституцией «Слизи», у которых много воды и жира. А вот лицам с конституцией «Ветра», у которых организм плохо держит воду и мало жира, подойдут только первые две-три ступени.

11. Информационно-энергетическая суть любого заболевания для своего развития должна иметь «свободную» воду в организме. Когда возникает обезвоживание организма, начинается сильная конкуренция между полевой формой человека, удерживающей для себя воду с информационно-энергетическими «корнями» болезней, паразитирующими на этой же воде. В итоге «хозяин» разгоняет «постояльцев».

12. Во время такого голодания настолько сильно активизируется «Ветер», что он разбивает и изгоняет плод из организма беременной женщины.

13. Физкультура и дыхание заставляют вырабатывать в организме энергию. Насыщенный энергией организм легче переносит тяготы.

14. Физическое напряжение есть не что иное, как энергетическое поле. Чем сильнее энергетическое поле, тем лучше оно структурирует под себя жидкостные среды клеток, упрочняет их органы. В итоге эти клетки действительно становятся намного устойчивее к разрушению.

Здесь я описал различные виды голоданий с разъяснением их особенностей и отличительных черт. Можно было бы написать только свое мнение, но тогда у вас не было бы выбора, отсутствовала бы часть информации по данному вопросу. Я вам разъясняю, но выбор всегда за вами. Не запутайтесь в этом обилии, а выберите то, что подходит для вас.

Если с первого прочтения у вас остались неясности и возникли сомнения — перечитывайте до тех пор, пока все «не разложится по полочкам» и станет вам понятно.

Глава 6

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ГОЛОДАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ И ВОЗРАСТА ЧЕЛОВЕКА

Голод, ограничивая и изменяя питание, уравновешивает через то многие помешательства в растительном процессе организма, и в сем смысле представляет превосходное средство в разных хронических упорных болезнях.

Из моей книги «Целительные силы», т. 3, читателям уже известно, что организм человека работает в соответствии с ритмами природы. Активность органов и систем организма циклически меняется — от наивысшей активности до минимальной.

Учет сезонных циклов при проведении голодания. В Космическом пространстве, окружающем нашу Землю, существуют различные энергетические течения, которые формируются особенностями пространства и вращением планет солнечной системы. Эти течения ежесекундно, ежеминутно, ежечасно, ежесуточно, ежемесячно и так далее меняются. При этом на Земле происходит отражение этого «энергетического танца» в виде смены сезонов года, изменений погоды и многого другого. Эти энергии сильнейшим образом воздействуют на здоровье и психическую активность человека. Некоторые энергии вредны, некоторые полезны. Так, в течение активности одних энергий человеческий организм становится наиболее уязвимым. И наоборот, существуют энергии, которые помогают человеческому организму.

Автор пришел к выводу, что голодания надо проводить с учетом биологических ритмов природы. Если голодать произвольно, то результат от голода несколько снижается, могут возникать осложнения и последствия, которые отбивают желание к дальнейшему повторению голодания. Как же нам поступать, чтобы максимально эффективно использовать биоритмологические факторы для успешного голодания?

Сезоны года оказывают свое влияние на жизненные процессы человеческого организма двумя факторами: энергией, поступающей на Землю из Космоса, и климатическими условиями.

Энергетический фактор наиболее сильно проявляет себя в периоды вхождения солнечной системы в сектор пространства стихии «Огня». Это происходит в знаках Овна, Льва и Стрельца. Кроме этого, много гравитационной энергии поступает на Землю в период зимнего солнцестояния. Голодать в эти периоды легче и эффективнее. Недаром все посты (особенно длительные — Великий и Рождественский) приурочены к этим периодам.

Климатические условия за счет холода, тепла, влажности и сухости могут способствовать очищению при голодании, либо наоборот — затормозить. Теплая, влажная погода особенно подходит для голодания. Начало лета, приблизительно на Петров пост, когда внешняя теплота активизирует биологические реакции в организме, способствует лучшей расшлаковке и уничтожению новообразований. Зимнее время с его холодом и сухостью может «зажать» шлаки в коллоидах клеток и снижать эффект. Для того чтобы нейтрализовать это вредное воздействие, вы должны применять побольше прогреваний и влажных процедур. В этом случае все будет в норме.

Летом голодать труднее из-за расслабляющего действия солнечной теплоты, хотя очищение идет очень хорошо. Зимой голодать легче потому, что прохлада и гравитационная энергия тонизируют организм, хотя процесс очищения идет слабее.

Если принимать во внимание сезонную активность органов, то для целенаправленного очищения, оздоровления и укрепления того или иного органа необходимо голодать в период его активности. Так, согласно учению о пяти первоэлементах, с начала года по восточному календарю 72 дня активна печень (весна); 18 дней селезенка — поджелудочная железа; 72 дня сердце — тонкий кишечник (лето); 18 дней селезенка — поджелудочная железа; 72 дня легкие — толстый кишечник (осень); 18 дней селезенка — поджелудочная железа; 72 дня почки — мочевой пузырь (зима); 18 дней селезенка — поджелудочная железа.

Совмещение голодания с вышеуказанной биоритмологией позволяет добиваться целенаправленного оздоровительного эффекта на ослабленные болезнью или слабые от природы органы.

Начало года по восточному календарю объявляется в печати, телевидении, поэтому вы его не пропустите. Кроме

того, наш фонд «Генеша» производит собственные календари с раскладкой по дням всего года оздоровительных мероприятий.

Неплохо голодать длительные сроки и на периоды затишья, уравновешенности в природе: весеннее и осеннее равноденствие. Именно так поступают большинство животных. Очистившись и обновившись голодом, у них возникает прилив жизненной энергии, что выражается в половой активности (весенний и осенний гон).

Кроме того, можно голодать по знакам Зодиака для целенаправленного воздействия на ту или иную часть тела. Например, голодание в знаке Овен, да еще к тому же в самом начале I фазы лунного цикла будет способствовать очищению головы; в знаке Скорпиона в конце II—начале III фазы будут очищаться низ живота и половые органы.

Учет лунного цикла при проведении голодания. Лунный цикл (месяц) накладывает наиболее сильный отпечаток на процессы, происходящие в организме человека. Он самый важный, ибо в нем имеются дни и целые периоды, когда организм сам очищается, и дни и периоды, когда этого делать нежелательно.

Движение Луны, ее фазы вызывают на Земле приливы и отливы. Отражение этого процесса наблюдается и в человеческом организме в виде двух явлений. Первое: наш организм сам состоит из воды и поэтому следует за приливами и отливами; второе: от изменяющегося гравитационного воздействия со стороны Луны наш организм становится то легче, то тяжелее. Когда он становится «легче», он «расширяется», что благоприятствует очистительному процессу голодания; когда он становится «тяжелее», он сжимается под действием гравитации Земли и собственных сил. Ткани «зажаты» и отдают шлаки с большим трудом.

Если вы действуете в согласии с лунными циклами — вам обеспечен полный успех. Итак, как использовать лунный цикл? (О том, когда начинается та или иная фаза лунного цикла, напечатано в отрывном календаре).

• Голодание до 7 суток проводите только во II и IV фазы лунного цикла. В это время организм естественно очищается, и вы лишь способствуете этому.

• Голодание больше 7 суток приурочивайте так, чтобы большинство дней голода приходилось на вышеуказанные фазы.

• Голодание больше 14 дней планируйте так, чтобы выход из голодания совпал с началом лунного цикла. В это

время организм естественно запускает жизненные процессы, и вы без всяких затруднений войдете в ритм его работы.

Если вы уверены в себе и имеете опыт длительных сроков голодания, то начинайте входить в голодание в начале лунного цикла, а выходить — после его завершения. Это будет наилучший вариант.

Еще раз напомню — голодание в I и III фазы лунного цикла (это справедливо до 7 суток), когда организм естественно идет на «сжатие» и коллоиды клеток «держат» шлаки — малоэффективно. А вот восстановление начинайте именно в эти фазы, когда организм идет на «связывание» и удержание в себе веществ.

Однодневные, полуторасуточные пищевые воздержания лучше всего проводить в дни экадаши: 11-й день после новолуния и 11-й после полнолуния. Древние мудрецы подметили, что в эти дни земля становится «влажной», то есть лунная гравитация поднимает воду из глубины ближе к поверхности. Подобный процесс происходит и в нашем теле, что способствует гораздо лучшему очищению, нежели в другие дни. Кроме того, эти дни считаются энергетически сильными, и вы легко перенесете голод и прекрасно очиститесь. Если у вас есть желание предпринять «сухое» однодневное, полуторасуточное голодание, то выполняйте его на день «Трубы», он как раз перед новолунием.

Центр тяжести человека перемещается под воздействием изменяющейся гравитации Луны. Оказывается, он «гуляет» сверху вниз и наоборот. И в зависимости от дня лунного цикла он может находиться ближе к области головы или таза. Там, где центр тяжести, там и наблюдается выраженная активация физиологических функций организма.

Для голоданий в течение 1—3 суток с целью очищения той или иной части тела перечислим наиболее благоприятные дни лунного цикла. В течение I фазы Луны, в ее первой трети, будут активизироваться голова, лицо, мозг, верхняя челюсть и глаза; во вторую треть — горло, шея, евстахиева труба, шейные позвонки; в последнюю треть — плечи, руки (до локтей), легкие, нервная система. В течение II фазы Луны, в ее первой трети, будут активны надчревная область, грудь, живот, локтевые суставы; во вторую треть — сердце, желчный пузырь и печень, грудная клетка и грудной отдел позвоночника; в последней трети — органы брюшной полости, связанные с пищеварением: желудок, тонкий и толстый кишечник. В течение III фазы Луны, в ее первой трети, активны почки, почечная и поясничная области; во

второй трети — половые железы, предстательная железа, мочевой пузырь и прямая кишка; в последней трети — ягодицы, бедренные кости, копчиковые позвонки. В течение IV фазы Луны, в ее первую четверть, активны колени, вся костная система, кожа и пищеварительная система; во вторую треть — лодыжки ног, запястья рук, кости нижних конечностей, зрение; в последней трети — ступни ног, жидкости тела, желудочно-кишечная перистальтика.

Зная периоды активности органов в лунном месяце и сезоне года, мы можем целенаправленно приступать к голоданию для их очищения и укрепления.

Толстый кишечник с помощью голода (7—14 суток) лучше укреплять осенью, во время II или IV фаз Луны.

Печень и желчный пузырь с помощью голода (14—21 сутки) укрепляем весной во время II фазы Луны. Лучше во время Великого поста.

Почки и мочевой пузырь с помощью голода (7—14 суток) укрепляем зимой во время II и IV фазы Луны. Лучше во время Рождественского поста. Причем дробление, измельчение и рассасывание камней при голодании лучше происходит во II фазу Луны — она лучше всего подходит для этого. Очищение почек и мочевого пузыря от измельченных камней и песка с помощью голода лучше всего происходит в IV фазу лунного цикла. Энергетика организма в это время направлена вниз и способствует их выведению.

Когда лучше выполнять клизмы при голодании. В сутках имеются два периода, за время которых особенно активны очистительные органы. Утром, когда конденсируется воздух и выпадает роса, в человеческом организме также наблюдается подобное явление. В это время, с 5 до 7 утра, активен толстый кишечник и происходит удаление отходов пищеварительного процесса. Вечером, с 17 до 19 часов (время местное), наступает период затишья, в котором активизируется работа почек по выведению из организма продуктов белкового обмена. Поэтому лучше всего очистительные клизмы при голодании проводить в это время.

Из вышеизложенного вытекает правило: ГОЛОДАТЬ НАДО В СООТВЕТСТВИИ С ПРИРОДНЫМИ ПРОЦЕССАМИ, но не с произвольно выбранными датами. Например, голодающие раз в неделю в определенные дни (по Брэггу или по Иванову) периодически «наскакивают» на неблагоприятные дни лунного месяца и вредят собственному здоровью. Если вы вошли в систему и не хотите от нее отказаться, то обходите указанные дни стороной.

Подавляющему большинству людей вообще рекомендуется воздерживаться от пищи только в дни экадаши, и это будет правильно по всем параметрам. Все остальные рекомендации, увы, основаны на чем угодно, но только не на законах природы.

Учет индивидуальной конституции и возраста человека при проведении голодания и выхода из него. Каждый человек отличается от другого. Древние мудрецы установили это различие в различной комбинации жизненных принципов — «Дош». Если в организме человека преобладает жизненный принцип «Слизи», то его организм хорошо удерживает воду. Такие люди полные, и тело у них большое. Если преобладает жизненный принцип «Желчи», то организм этих людей обладает способностью к повышенной выработке тепла. Это люди среднего сложения с желтоватой кожей. Если в организме человека преобладает жизненный принцип «Ветра», их организм плохо удерживает воду и тепло. У этих людей хрупкое телосложение, они худы и постоянно мерзнут. А так как организм во время голодания теряет теплоту и воду, то это отражается на них по-разному.

Так, лицам с избыточным весом голод будет давать легкость, силу, устраняя излишнюю воду. Из процедур им желательно делать прогревания в парных с сухим паром, пить поменьше жидкости (в основном кипяток). Вот им-то и подойдут рекомендации голодать один-два раза в неделю «насухо». Лицам худощавым, мерзнущим для получения хорошего результата необходимо регулярно (а то и несколько раз в день) принимать горячие ванны, пить побольше горячей воды, в противном случае от недостатка воды и тепла очистительный процесс существенно затормозится, они почернеют и самочувствие будет прескверное, а то и хуже. Нормальным людям для поддержания хорошего очистительного процесса при голодании можно ходить во влажную парную, принимать согревающие ванны и пить теплую воду. Что касается употребления воды худощавым и нормальным, то выпивайте ее столько, чтобы образовалось около литра мочи.

У человека с ярко выраженной слизистой конституцией в организме скапливаются и удерживаются шлаки слизистой природы и располагаются они в основном в легких, носоглотке и полостях мозга. Поэтому им необходимо обратить особое внимание на свое питание с целью изъятия слизеобразующих продуктов, и голодать тогда, когда активны эти части тела в лунном цикле (1—2 суток), знаке Зодиака (2—7 суток)

и в сезоне года (7—14 и более суток). Во время голодания этим людям рекомендуется принимать как можно меньше воды. Хорошо подходят различные варианты «сухого» и уринового голодания. Во время выхода из голодания и последующего питания им лучше принимать пищу, частично обезвоженную и теплую, например, слегка тушеные овощи, сухофрукты, сухие каши, салаты с минимумом масла.

Если у человека больше выражена желчная конституция, то от повышенной теплопродукции в печени образуется повышенное количество желчных шлаков, которые отравляют кровь и образуют высыпания на коже. Таким людям также необходимо обратить внимание на избежание острых, разогревающих блюд, не перегреваться, пить побольше протиевой воды, свежевыжатых соков и очищать печень. С целью нормализации желчной функции им рекомендуется голодать в лунном цикле (1—2 суток), знаке Зодиака (2—5 суток) и в сезоне года (5—14 суток). Голодать этим людям рекомендуется «классически», а также с использованием урины. Во время выхода из голодания и последующего питания им нужно есть свежие салаты, фрукты, каши обычной консистенции.

И наконец, люди с выраженной конституцией «Ветра», у которых от обезвоживания и охлаждения образуются твердые шлаки в виде камней, полиартрита, песка, сгущений разного рода, должны изменить питание и образ жизни с целью насыщения тела водой и теплом. Для этого им необходимо как можно шире использовать теплые гидропроцедуры, пить в горячем виде отвары и без надобности не переохлаждаться. С целью нормализации ветреной функции им рекомендуется голодать в лунном цикле (1—2 суток), знаке Зодиака (2—4 суток) и в сезоне года (4—10 суток). Во время голодания им следует широко использовать теплые гидропроцедуры. Во время выхода из голодания им рекомендуется еще в течение 3—7 дней делать уриновые клизмы, смазывать тело оливковым маслом (особенно поясницу, тазобедренные суставы), принимать горячие ванны. В пищу употреблять жидкие и теплые продукты — свежевыжатые теплые соки (получают из слегка подогретых фруктов и овощей), овощные супы, жидкие каши. В дальнейшем питании в каши добавлять топленое масло. Вообще, всем конституционным типам рекомендуется на выходе из голодания широко использовать хлеб из проросшего зерна.

Ввиду того, что все эти жизненные принципы перемешаны в одном человеке в разных пропорциях, то зашлаковка

слизистыми, желчными и солевыми шлаками у каждого выражена по-разному. Поэтому изучайте свой организм и применяйте голодание со сроками и условиями проведения, свойственными только вам.

Что касается возраста, то здесь рекомендации будут основаны на энергетическом потенциале, на содержании жидкости в организме человека и способности вырабатывать тепло. С возрастом человеческий организм утрачивает способность вырабатывать в необходимом количестве тепло и держать воду в связи со снижением жизненного потенциала. Поэтому одному и тому же человеку в молодом возрасте можно не следить за приемом ванн с прогреваниями во время голодания, у него пока всего в избытке; в зрелом возрасте эти рекомендации надо соблюдать; а в пожилом без них уже не обойтись.

Сроки голодания существенно разнятся. Так, молодым людям с большим потенциалом жизненной силы, нормальным течением физиологических функций для очищения организма требуется гораздо меньше времени, чем лицам пожилым и старым. Они вначале должны при голодании набрать необходимый жизненный потенциал, нормализовать физиологические функции, а уже затем пойдет очищение организма. Поэтому помните: то, что вам хорошо помогало лет 15—20 назад, теперь даст лишь частичные результаты. Поэтому делайте соответствующий перерасчет на возраст. Но в любом случае ваши решимость и терпение принесут желанные плоды.

Часть 2. ПРАКТИКА ГОЛОДАНИЯ

Глава 1

КОМУ ГОЛОДАНИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНО

Голодание — самое эффективное средство при лечении ряда недугов.

Человек решил самостоятельно заняться голоданием. С чего необходимо начать? Любая практика, в том числе и голодания, начинается с теоретической подготовки. Прежде, чем что-то предпринять, человек хочет как можно больше получить информации об интересующем его предмете. Вся первая часть данной книги содержит необходимую информацию для грамотного самостоятельного применения голода.

Когда крупнейшему специалисту по голоданию Г. А. Войтовичу был задан вопрос, можно ли проводить голодание самостоятельно в домашних условиях, он ответил:

«Древняя цивилизация не имела больниц. Поэтому все методы лечения, в том числе и лечение голоданием, проводились в домашних условиях».

Следующий вопрос, который интересует людей, желающих провести голодание: имеются ли противопоказания для лечения голоданием? Если обратиться к медицинской практике, противопоказанием к лечению голодом служат:

• У женщин вторая половина беременности и период кормления грудью.

• Далеко зашедшие формы туберкулеза с обездвиженностью человека.

• Далеко зашедшие формы злокачественных опухолей с обездвиженностью человека.

• Далеко зашедшие формы злокачественных заболеваний крови с обездвиженностью человека.

• Далеко зашедшие формы диффузных болезней соединительной ткани с обездвиженностью человека.

• Ряд психоневрологических заболеваний в далеко зашедшей стадии с обездвиженностью человека или слабоумием.

• Обширные нагноительные процессы внутренних органов (абсцессы, гангрены и некоторые другие).

Относительным противопоказанием является обездвиженность людей при любом заболевании. Но это не значит, что у таких людей не может быть положительного эффекта при проведении лечебного голодания. В случае, когда все методы и средства исчерпаны, целесообразно провести голодание даже в обездвиженном состоянии больного человека. При этом можно получить убедительный положительный лечебный эффект.

Итак, вы, уважаемый читатель, достаточно подготовлены теоретически и желаете поскорее заняться голоданием, преодолеть первый ацидотический криз, за ним второй и закончить голодание полной победой — появлением «волчьего» чувства голода, розовым языком и полным омоложением своего организма. Я не сомневаюсь, что все это с Вами произойдет. Но теоретическая подготовка — это одно, а практика — совершенно другое. Теперь вам остается на основании изложенного теоретического материала потихоньку, не спеша накопить свой собственный опыт. В результате приобретенного **собственного опыта** у вас появятся уверенность, знание реакций на голод вашего организма, умение правильно выходить из голодания и поддерживать достигнутые результаты с помощью правильного образа жизни, питания, мышления. А для того, чтобы практиковать голодание, необходимо начать с самого малого, потихоньку увеличивая сроки голодания.

Глава 2

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕРЕД ГОЛОДАНИЕМ

Первое, что я вам посоветую, — с помощью различных очистительных процедур разгрузить свой организм от наиболее явных шлаков (смотрите мои книги «Учебник по очищению организма», «Очищение организма и здоровье», «Целительные силы», т. 1). С помощью клизм вы очистите толстый кишечник от каловых камней и прочей патологии. При голодании уже не будет происходить мощных выбросов из него, что сэкономит вам энергию для другой целительной работы в организме. Очищение печени позволит вам избежать кризисных состояний во время голодания, когда могут выходить в результате мощного желчегонного эффекта камушки, старая желчь и тому подобное. Применение парных процедур удалит бóльшую часть токсинов, расположенных в жидкостных средах организма. Сокотерапия позволит закрепить этот успех, дополнительно промоет соединительную ткань и оздоровит почки. Рекомендую изменить питание в сторону растительной пищи. Откажитесь от искусственных (торты, пирожные, шоколад, конфеты и тому подобное) и смешанных продуктов (бутерброды, пицца, картошка с мясом и тому подобное). Возьмите за правило не есть на ночь и не запивать после еды. Вот тогда выход шлаков при голодании будет не таким мощным, и вы легко перенесете голод, сразу начнете очищать свой организм на клеточном уровне.

А теперь поговорим о том, как необходимо набраться собственного опыта в голодании. Здесь мы сошлемся на пятидесятилетний опыт голодания Великого Авторитета Поля Брэгга, дополним его кое-какими комментариями из собственной десятилетней практики. Вот что Брэгг пишет:

«Я часто наблюдал, как люди начинали голодание на срок, который я примерно определял в 21—25 дней. Но в первые же шесть дней приходило в движение так много

токсичных веществ, что я немедленно прерывал голодание. Голодающий затем переводился на естественную диету, и через несколько недель попытка повторялась. Но если опять ядов высвобождалось слишком много, то голодание снова приходилось прерывать. Назову еще одну причину, по которой я против длительного голодания, если оно проводится без наблюдения специалиста. Средний человек заражен не только токсичными ядами в результате неправильного питания, загрязнения воздуха и воды химическими отходами и солью, но также и остатками множества принятых им лекарств, которые надолго откладываются в его тканях. Поэтому длительное голодание для очистки организма в теории хорошо, но на практике нет».

Комментарий: вот этот феномен начального выброса шлаков без предварительной подготовки приводит к перегрузу выделительных систем, их «блокировке» и прерыванию голода. Успешно преодолеть его вы сможете с помощью предварительного очищения организма по методикам, изложенным в моих книгах.

«В моей практике я добивался наибольших успехов короткими курсами голодания. При 24—36-часовом голодании в неделю я обнаруживал очищение организма. Следуя программе питания только естественными продуктами, человек, который хочет обрести жизнеспособность и долголетие, может за несколько месяцев подготовить себя к 3—4-дневному голоданию. После четырех месяцев еженедельных голоданий и нескольких 3—4-дневных голоданий человек готов к 7-дневному голоданию. К этому времени большое количество токсичных веществ уже удалено из организма».

Комментарий: с помощью предварительного очищения организма вы сможете голодать в дни экадаши (раз в две недели) по 24—36 часов, а через 1—2 месяца начать практиковать 2—3-суточные голодания раз в лунный месяц во II или IV фазу. После 2—3 месяцев подобной программы голоданий вы будете готовы к 5—7-дневному голоданию. У вас уже будет достаточно собственного опыта.

Глава 3

ПРАВИЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ 24-, 36- И 42-ЧАСОВОГО ГОЛОДАНИЯ

Нужно начинать 24-часовое голодание после завтрака сегодняшнего дня до завтрака следующего дня и проводить его в дни экадаши. Не рекомендуется голодать от ужина до ужина. Еда на ночь будет портить весь эффект голода в связи с тем, что вы не соблюдаете биоритм работы органов пищеварения.

В период времени голодания вы воздерживаетесь от еды любой твердой пищи и фруктов, а также от фруктовых и овощных соков. В это время можно пить обычную, омагниченную, протиевую или дистиллированную воду. Это будет «классическое» проведение голода. Если пить урину и воду или одну урину — это будет уриновое голодание. Если вообще не принимать никакой жидкости — это будет «сухое» голодание.

Для слабых и нерешительных людей возможно одно исключение (и только один первый раз) в 24-часовом голодании. Можно добавить в стакан дистиллированной воды одну треть чайной ложечки натурального меда или одну чайную ложку лимонного сока. Эти добавки действуют как растворители токсичных веществ и слизи. Это делается для того, чтобы вода стала приятнее на вкус и лучше растворяла слизь и токсичные вещества.

Ваше 36-часовое голодание должно начинаться с окончания ужина и продолжаться ночь, день, ночь и заканчиваться завтраком.

42-часовое голодание нужно начинать с окончания ужина, продолжать ночь, день, ночь и оканчивать в 12 часов дня принятием пищи.

Все правила для 36- и 42-часового голодания аналогичны вышеописанным для 24-часового.

В зависимости от индивидуальной конституции вы можете практиковать «классическое», уриновое или «сухое» 24-, 36- и 42-часовое голодание раз в две недели в дни

экадаши. Можете голодать и в другие благоприятные дни лунного цикла.

Ввиду того что в период голодания сильно активируются эмоциональные зажимы нетерпения, голода, беспокойства и тому подобное, важно поддерживать свой моральный дух на высоком уровне. Как это делать? Когда вас одолевают голодные или другие эмоции, вытесняйте их другими положительными — стеническими (дающими силу). Это поможет вам дисциплинировать свои чувства и тренирует волевые качества, которые ответственны за рост жизненной силы.

Постарайтесь во время голода радоваться тому, что, голодая только один день, вы очищаете свой организм и активизируете защитные силы. Мысль о том, что вы создаете нестареющее, лишенное болезней и усталости тело, способна поддерживать ваш высокий моральный дух во время голодания. Гоните от себя жалость к самому себе, любые отрицательные эмоции. Каждый день повторяйте:

• В этот день я вручил свое тело жизненной силе для внутреннего очищения и обновления.

• Каждую минуту голодания я изгоняю шлаки и яды из физического тела. Каждый час голодания очищает мое сознание. Я становлюсь счастливее и энергичнее (можно сказать беззаботнее и естественнее).

• Час за часом я укрепляю свой организм.

• При голодании я применяю тот же метод духовного, физического и умственного очищения, которым пользовались на протяжении веков Великие Учителя человечества.

• Во время голодания я полностью контролирую свои чувства. Никакое ложное ощущение голода, жалости, дискомфорта не заставит меня прекратить голодание. Я успешно завершу свое голодание, ибо верю в Бога, струящегося из глубин моего организма.

Повторяя эти слова, вы руководите своим организмом. Управление происходит как бы через полевую форму человека. Не позволяйте кому-либо отрицательно влиять на вас, подбрасывая «эмоции-диверсанты». Не обсуждайте свою программу голодания со своими друзьями, родственниками и знакомыми! Голодание — сугубо личное дело полевой формы человека с чувствами, эмоциями, зажимами и амбициями ума. Будьте тверды и последовательны в своих намерениях, думайте о чудесных результатах, которые достигаются голоданием. Внутренне ликуйте.

Эмоциональная возвышенность позволяет черпать из Вселенной с вакуумного уровня особый вид энергии, который

лежит в основе человеческого существа. Недаром древнетибетская традиция учит, что в основе человека находится «тело экстаза», которое питает возвышенная радость. Если вы все тяготы голода начнете переживать с положительной эмоциональной окраской, вы не только легко пройдете через полное голодание, но и быстро очистите свою полевую форму.

Пусть во время голодания, когда вам трудно, вы расслаблены, одурманены интоксикацией и считаете себя одиноким и несчастным, к вам придет мысль: а ведь я не покинут. Наоборот, Божественная Сила сразу откликнулась на мое добровольное терпение. Она трудится в моем организме, выбрасывает нечистоты, восстанавливает каждый орган, каждую клеточку моего организма. Эти мысли должны вызвать в вас бурю чувств и слезы благодарности, благоговения, любви, которые побегут очищающими душу потоками. Это основной секрет голодания и его небывалой эффективности.

Глава 4

ВЫХОД ИЗ 24-, 36- И 42-ЧАСОВОГО ГОЛОДАНИЯ

Для того чтобы убрать токсины и шлаки из ротовой полости, сделайте следующее. Корочку хлеба натрите чесноком, хорошенько прожуйте и выплюньте. Ваш язык очистится и станет розовым. Дополнительно жгучий вкус стимулирует переваривающую функцию организма. Теперь вы готовы к приему пищи.

Первой пищей должен быть салат из свежих овощей на основе натертой моркови и нарезанной капусты (можете использовать в качестве приправы лимонный сок). Этот салат будет действовать в желудочно-кишечном тракте словно веник. Он даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта. За салатом должно следовать блюдо из вареных овощей. Это могут быть отварная свекла, слегка тушеная капуста, свежие тушеные помидоры без хлеба.

Не следует выходить из голодания такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, а также орехи или семена. Повторяю: первый прием пищи должен состоять из салата и вареных овощей. Во второй прием пищи можно наряду с салатом из овощей (зимой овощи слегка тушить) использовать хлеб из проросшего зерна (лицам с конституцией «Слизи»), а можно и суп из проросшего зерна (лицам с конституцией «Ветра»).

Если выходить из голодания на морковном или яблочно-свекольном соке, то это вызовет прослабление и дополнительно очистит печень и желчный пузырь от старой желчи. Зимой заменителем сока будет отвар из трав с медом.

Если в течение первого-второго дня у вас нет самостоятельного стула, или он тверд (в виде «орешков») и ранит анус, сделайте следующее. Смазывайте все тело, особенно область поясницы, оливковым маслом и перед позывом на стул делайте 100 граммовые клизмочки из урины обычной и упаренной. Это хорошо помогает и тогда, когда имеется трещина заднего прохода или небольшой геморрой.

Глава 5

ПРАВИЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ 3-, 7- И 10-ДНЕВНОГО ГОЛОДАНИЯ

Первые три-пять голоданий продолжительностью в три дня и больше следует проводить в комфортабельных условиях. Вы должны обеспечить себе возможность отдыхать в любое время, когда почувствуете, что шлаки поступают в кровяное русло и вызывают интоксикацию в организме. Обычно в этот период вы чувствуете себя обессиленным и должны иметь возможность прилечь. В постели надо расслабиться и спокойно полежать, пока жизненная сила не восстановит ваши силы и не уберет шлаки из крови. Этот период дискомфорта пройдет, как только шлаки уйдут из вашего организма.

Вход в 3-, 7- и 10-дневное голодание можно сделать по-разному.

Вариант 1. Вы с утра ничего не едите, только пьете воду. Все, что находится в вашем толстом кишечнике, со временем удалится само, через легкие и анус. Но до того, как это произойдет, оттуда будут поступать в кровь вещества, которые замедлят переход организма на внутриклеточное питание и послужат интоксикацией.

Поль Брэгг сказал:

«Я не верю в слабительные или клизмы во время голодания. Не верю в какое бы то ни было насилие над природой, а использование клизм, на мой взгляд, большей частью неестественно. Это же относится и к приему любых видов слабительного. У кишечника имеются свои собственные санитарные и антисептические средства, и остаток пищи, который находился в кишечнике перед началом голодания, будет нейтрализован еще до окончания голодания. Выводящая система природы совершенна, если не мешать ее естественной работе».

Эти слова справедливы для людей, имеющих здоровый пищеварительный тракт, опыт голодания не меньше года, на период голодания до трех суток.

Вариант 2. Утром вы принимаете слабительное, либо делаете несколько больших очистительных клизм, либо делаете Шанкх Пракшалану (эта процедура совмещает в себе сильные стороны слабительного и клизмы. Ее описание имеется в книге «Целительные силы», т. 1, а также в «Учебнике по очищению организма»). В результате этого вы резко прекращаете пищевую связь и быстро переходите на внутриклеточное питание. Возможная аутоинтоксикация через толстый кишечник отсутствует, и вы будете лучше себя чувствовать в процессе голодания.

В дальнейшем вы можете обойтись без клизм в течение 3-дневного голодания, делать их через день в течение 7- и 10-дневного. Более частое применение клизм (раз или два раза в день) нецелесообразно по той причине, что шлаки и желчь не успевают за этот период времени скопиться в толстом кишечнике и вы не получите того результата, который ожидаете. Вот в этом случае Брэгг прав. Таким образом, применение клизм во время 7- и 10-дневного голодания через день вполне оправданно, ежедневное — утомительно и насильно, раз в три дня — недостаточно.

Во время первого 3-дневного голодания весьма желателен постельный режим. Это позволит жизненной силе работать на детоксикацию и внутреннее очищение. Если вам хочется прогуляться на свежем воздухе или принять солнечные ванны, делайте это только в том случае, если чувствуете в себе достаточно сил. Не принимайте длительные солнечные ванны, потому что они стимулируют активность организма на аутолиз, который отбирает много энергии. Чрезмерная физическая активность в это время также утомит вас.

Не делайте ничего, что могло бы растратить вашу энергию! Поль Брэгг вспоминает:

«В течение многих лет я рассказывал моим ученикам, что лучшие результаты при 3—10-дневном голодании дает соблюдение постельного режима. Чем голодающий больше спит, тем лучше. Если не можете спать, то просто расслабляйтесь. Хорошо на этот период полностью отстраниться от дел. Не думайте о своих проблемах, полностью освободитесь от лишних мыслей».

Комментарий: сон лучше всего способствует укреплению полевой формы жизни. Но в дальнейшем необходимо

проводить 3- и 10-дневные голодания, как будто вы не голодаете. В течение этих трех-десяти дней жизнь идет так же, только вы не едите и утром и вечером выполняете соответствующие процедуры. Если так не поступать, то весьма трудно выбрать специальное время для регулярных голоданий раз в месяц (3-дневное) или раз в квартал (7-, 10-дневное). Из-за этого вся система голодания будет неосуществима. Поделюсь своим опытом — голод не такая уж весомая причина, чтобы только ему посвящать 7—10 дней в квартал, а один раз в год — и более 20 суток. Это ваша жизнь, голодайте, но и живите. Делайте свои повседневные дела еще в большем объеме, чем раньше. Труд, творчество отвлекут вас от мыслей о пище, и вы сделаете за день голодания больше, чем за 2—3 дня обычного пищевого режима. Но такое возможно только тогда, когда вы предварительно очистили свой организм, регулярно проголодали раз в две недели по 24—42 часа около полугода и правильно питались между голоданиями.

Выход из 3-дневного голодания примерно такой, как описан для 24- и 42-часового голодания.

Глава 6

ВЫХОД ИЗ 7- И 10-ДНЕВНОГО ГОЛОДАНИЯ

Во время 7-дневного голодания ваш желудок и весь кишечный тракт уменьшаются, а пищеварение частично «ушло» на уровень клеток. Теперь его надо потихоньку «запустить». На седьмой день голодания, примерно в шестнадцать часов, вы можете поступить следующим образом. Взять корочку хлеба, натереть ее чесноком, тщательно прожевать и выплюнуть. Эта процедура позволит вам очистить ротовую полость от шлаков и токсинов. Минут через 15—20 начать восстановительное питание по одному из нижеуказанных вариантов.

• Выпейте стакан (200 граммов) кислого молока. Что дает эта рекомендация? Кислый вкус энергетически стимулирует функцию пищеварения. Он ее «запускает» с квантового уровня. Кислая среда и микроорганизмы сразу создают соответствующую обстановку в желудочно-кишечном тракте, что способствует правильному пищеварению, создает правильную бактериальную микрофлору и стимулирует переваривающие функции организма.

В качестве дополнительного аргумента скажу о «запуске» пищеварительной системы новорожденного ребенка. Она «запускается» молозивом, а уже затем входит в силу и переваривает растительные продукты.

• Выпейте стакан свежевыжатого морковного сока. Что это дает? Цвет морковного сока, воздействуя через зрение, стимулирует переваривающие способности и этим сообщает импульс к включению пищеварительной функции. Обилие каротина укрепляюще действует на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Морковный сок обладает мощными фитонцидными свойствами, а за счет обилия естественных сахаров быстро переваривается и используется организмом. Дополнительно он очищает печень. Такой выход из голодания рекомендуется многими специалистами.

• Возьмите четыре-пять помидоров среднего размера, снимите с них кожицу и разрежьте. Затем положите в кипящую воду и сразу снимите с огня, остудите и съешьте. Что дает эта рекомендация? Помидоры обладают кислым вкусом и красным цветом. Оба эти фактора стимулируют пищеварительную функцию. Подобный выход из голодания советует использовать Поль Брэгг.

Ваша задача — из вышеописанных трех вариантов подобрать для себя наиболее приемлемый. Возможно, и надо так поступать: летом делать выход из голодания на помидорах, осенью и весной — на моркови, зимой — на кислом молоке. Можете поэкспериментировать и подобрать какой-либо другой вариант.

Больше в этот день вы ничего не потребляете, кроме протиевой воды.

На утро восьмого дня приготовьте салат из тертой моркови и капусты, выжмите примерно половину апельсина (можно обойтись без него). После этого можно съесть густой суп из проросшего зерна. В течение дня пейте протиеву воду по желанию.

На обед можете съесть салат из тертой моркови, нарезанного сельдерея и капусты, приправленный яблочным соком. За салатом могут последовать два овощных блюда (вареных) — свекла, печеная тыква, морковь. К этому хорошо добавить хлебную лепешку из проросшей пшеницы, которая не содержит крахмала (крахмал превращается в солодовый сахар).

На утро девятого дня можно съесть любой свежий фрукт или овощ по сезону (яблоко, банан, морковь или огурец). К ним можно добавить лепешку из проросшей пшеницы, подсластив ее медом (но не более одной столовой ложки). Днем съешьте салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, одно горячее овощное блюдо и одну лепешку из проросшего зерна. Вечером поужинайте салатом из моркови и листьев капусты, в холодное время года — свежеотваренными или свежезапеченными овощами в теплом виде (свекла, тыква). Начиная с десятого дня, можно к овощам и свежевыжатым сокам добавлять кашу из цельного зерна — пшенную, гречневую, пшеничную (без масла). В течение последующих трех-четырех дней придерживайтесь такого питания, а затем можете добавлять в пищу орехи и немного топленого масла.

Между 7- и 10-дневным голоданием разница небольшая. На десятый день около шестнадцати часов сделайте выход

из голодания по любому из трех вариантов, а затем следуйте предложенной схеме питания.

Запомните одно из основных правил выхода из голодания — не ешьте больше, чем вам хочется. Голодание от семи до десяти дней — вариант сокращенный, он как бы прерван, и вам необходимо процессы очищения в организме повернуть вспять. Требуется время, чтобы организм перешел от программы детоксикации к программе насыщения.

Напоминаю вам, что во время длительного голодания не следует распространяться о том, что вы голодаете, так как чужие отрицательные эмоции могут нарушить ваш возвышенный настрой и мысли о Божественном чуде, происходящем в вашем организме. Жизненная энергия избавляет ваш организм от всего лишнего: слизи, токсинов и других чужеродных веществ.

Например, П. Брэгг пишет:

«Голодание является для меня столь личным делом, что много лет назад в Калифорнии в горах Санта-Моники неподалеку от каньона Топанга я построил небольшую хижину. В этом добровольном изгнании я часто проводил свои голодания. Если у вас есть возможность удалиться в какое-либо уединенное место и проводить голодание на свежем воздухе и в одиночестве, вы получите прекрасные результаты».

Когда подойдет время очередного поста, вы можете сделать 10-дневное голодание. На следующий год, если вы будете следовать программе голодания в течение 24 или 36 часов в дни экадаши, либо раз в квартал пять-семь дней, вы сможете на Великий, Рождественский или Петров пост проголодать 14 дней. Через год — 21 день и даже более. Вот так, постепенно, вы сможете развить жизненную силу и пройти полное голодание.

Советую опять прислушаться к рекомендациям П. Брэгга:

«Я не хочу ограничивать срок вашего голодания десятью днями. Но я не советую голодать более десяти дней, пока вы не испытаете как минимум шести 10-дневных голоданий с трехмесячными интервалами. С таким багажом вы сможете успешно голодать 15 дней. С помощью такого голодания вы проведете великолепную чистку организма. Вы уже знаете, чего следует тут ожидать. А если вы затем захотите попробовать 21—30-дневное голодание, то вы уже будете знать, как его проводить...

Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что голодание — это наука. Поэтому не принуждайте себя к длительным голоданиям только потому, что вы ждете от этого чудес... Ваши 24—36-часовые еженедельные голодания, 3—4-дневные ежемесячные голодания и 7—10-дневные ежеквартальные голодания обогатят вас таким опытом, который позволит подготовиться к более длительным срокам голодания».

Глава 7

ПРАВИЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ 20- И 30-СУТОЧНОГО ГОЛОДАНИЯ

Ранее уже было описано правильное проведение голодания подобной длительности. Вы можете им воспользоваться, и все будет прекрасно. Но я решил привести рекомендации выдающихся специалистов по вопросам голодания. Ведь эта книга — учебник, и вам не безынтересно знать, в чем общность и расхождение различных рекомендаций. А мои комментарии помогут вам разобраться в их противоречивости и общности.

Подготовка к голоду

А. де Вриз:

«Для голодания не требуется никакой предварительной подготовки, хотя определенный тип диеты полезен и делает голодание более эффективным. Высоко рафинированная и приготовленная на огне пища общепринятой диеты имеет тенденцию засорять пищеварительный тракт. Если голодание начинается в это время, то значительное количество пищевых остатков налипает на стенках тонких и толстых кишок. Человек ощущает образование газов, и эффективность голодания несколько снижается. Этого в значительной мере можно избежать, если человек перед голоданием ест в изобилии сырые продукты — фрукты и овощи.

Как правило, употребление в пищу сырых продуктов в течение 1—2 дней перед голоданием значительно освобождает кишечник, обеспечивая удаление застоявшихся фекалий. С очищенным и свободным от остатков пищи желудочно-кишечным трактом голодание легче переносится и более эффективно».

Вход в голодание

Ю. Николаев:

«Обычный курс голодания 25—30 дней и лишь в редких случаях 35—40 дней. В общей сложности за весь период голодания больные теряют в весе, как мы уже знаем, в среднем 12—18% первоначального веса».

Одна из важных задач человека, решившегося на голодание, — психологическая настройка на определенное количество дней. Этим самым человек как бы себя запрограммировал. Но можно об этом не думать, а поступать так: день прошел — и хорошо. Такое пассивное отношение позволит вам «нанизать» совершенно незаметно для вас одну, две, три, четыре и более недель голодания. Недостаток настроя на определенное количество дней голодания состоит в том, что вы запланировали 20 дней, отголодали 7—10 дней — самочувствие прескверное, а еще до намеченного срока столько же. В результате у вас получаются ломка и досрочный выход из голодания. В случае, когда вы «нанизываете» один день голодания на другой, этого не происходит. Вы настраиваетесь на то, что надо проголодать сегодняшний день, а завтра посмотрим. Просыпаетесь — самочувствие плохое и опять уговариваете себя: ну, уж этот день последний, а завтра посмотрим. Затем незаметно проходите первый ацидотический криз, самочувствие улучшается, и вы уже думаете по-другому. Просыпаетесь — самочувствие хорошее, слабости нет, и вы говорите себе: а почему бы и этот день не отголодать, ведь все нормально. Так поступаете и на следующий день. Выйти из голодания вы можете в любой день, а это значит, что на вас не давит жесткая установка, которая по своей сути есть психологический зажим, и у вас нет внутренних конфликтов, угрызений, что не проголодал задуманное количество дней.

У меня был такой случай — женщина 40 лет заболела несварением желудка. Она пробовала решить свою проблему изменением питания, но ничего не получилось. Тогда стала голодать в первый раз. Проголодав по рецептам, приведенным в книгах «Целительные силы», два дня (на большее она и не рассчитывала), она пришла за советом, как ей выходить из голодания. Сил у нее было достаточно, а целительное воздействие голодания еще не наступило, поэтому она получила совет голодать еще два дня, поделать клизмы, а там видно будет. После двух дней голодания, во

время которых она работала и выполняла необходимые предписания, она пришла снова. Силенки ее сдали, она похудела, но голодать еще могла. После уриновых клизм опять выделялась слизь. Налицо была борьба организма с болезнью. Решили, что нужно еще два денька потерпеть, немного уже осталось, и полное выздоровление близко. Через два дня приходит, еще более худая, язык грязен и слизь отделяется при применении клизм, но силенки еще есть. Еще два дня поголодать, и все будет в порядке. Через два дня вижу в окно, что она едва бредет. Пальто болтается как на вешалке, похудела сильно. Села на стул, и чувствуется, что у нее нет сил. Теперь ясно, что пора выходить из голодания. Дал ей кусочек черствого хлеба, натертого чесноком, и приказал тщательно пережевать его в кашицу и выплюнуть. Как только она это сделала, у нее очистились от налета ротовая полость и язык. Затем я дал ей стакан кислого молока, которое она медленно, не торопясь, выпила. Одно это вдохнуло в нее силы. Дома она продолжила выход из голодания на соках, с питанием не спешила. Через восемь дней восстановительного питания она пришла ко мне энергичная, здоровая. Все проблемы с пищеварением исчезли. Вот так человек в первый раз самостоятельно проголодал восемь суток и получил от голодания то, что желал.

А. Суворин:

«Охраняйте вашу психику во время голодания и особенно — замечу — не позволяйте воздействовать на нее хору мудрых советов, бесполезных сожалений и проницательных, но неосведомленных предостережений, которые до сих пор еще обычно поднимаются вокруг всякого начинающего продолжительное голодание».

Ю. Николаев:

«Теперь начинается подготовка физическая. Прежде всего — неприятная процедура очищения кишечника большой дозой горькой соли в обеденные часы, и с этого времени прекращается прием какой-либо пищи, а также применение всех медикаментов.

На основании сорокалетнего опыта на нескольких тысячах больных мы считаем, что в процессе голодания необходимо промывание кишечника, то есть клизма. Без этого больные могут чувствовать себя плохо: их тошнит, у них выражены явления интоксикации. Это — одно. Второе — необходимо курс лечения начинать со слабительного.

В начале голодания дается слабительное по возможности в больших дозах, например, 50 граммов сернокислой магнезии, разведенной в стакане или даже в двух стаканах воды, и потом запивается простой водой. Это дает возможность очистить кишечник. Когда же больные этого не делают, они могут чувствовать себя очень плохо: их мучают слабость, тошнота, головная боль, ибо происходит отравление теми продуктами, которые задерживаются в организме. Исключение составляют случаи, когда больные страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, например гастритом, и слабительное может вызвать резкое раздражение слизистой желудка, или тяжелая форма геморроя, затрудняющего процесс очищения клизмой. Тогда приходится прибегать к каким-то полумерам».

Проведение самого голодания

1. Делать или нет во время голодания клизмы? Мнение специалистов разошлись, но в их высказываниях можно уловить истину относительно этого вопроса, и самим решить его конкретно для себя.

Ю. Николаев:

«Утро первого дня начинается с очистительной клизмы. Казалось бы, слабительное и клизма должны удалить из желудка и кишечника все отходы. Оказывается, нет. В течение всего периода голодания больному ежедневно ставят клизму, и ежедневно она выводит из организма отходы. Это обычно очень удивляет больных, но мы уже знаем, что с момента наступления спонтанной секреции в организме, перешедшем на эндогенное питание, происходит усвоение собственных ресурсов и образование кала, подобного первородному калу новорожденных».

А. де Вриз:

«Были также некоторые споры в отношении применения клизм. Хотя клизмы широко применялись в некоторых лечебницах, но в настоящее время большинство опытных врачей воздерживаются от применения их вообще, или применяют их очень редко. Рекомендация клизм основана на том предположении, что токсины и отбросы откладываются во время голодания в толстой кишке пищеварительного тракта. И эти вещества, в свою очередь, всасываются кровью. Очистка нижнего отдела ки-

шечника клизмой каждый день предположительно предупреждает такое всасывание.

В действительности, толстая кишка не является органом, из которого происходит значительное всасывание. К тому же, опытные врачи заметили, что весь пищеварительный тракт, включая толстую кишку, совершенно освобождается от всяких отходов во время голодания. Нет никаких наблюдений, указывающих на то, что в кишечнике откладываются такие вещества. Применение клизм в некоторой степени истощает жизнеспособность пациента, которая во время голодания на низком уровне. Кроме того, клизма имеет тенденцию ослаблять мышцы кишечника и в будущем, если ее применять постоянно, вызовет запоры. Было также замечено, что деятельность кишечника восстанавливается после голодания быстрее, если клизмы не применялись».

Г. Шелтон:

«Иногда утверждают, на мой взгляд, совершенно ошибочно, что во время голодания надо поддерживать кишечник, почки и кожу в состоянии активности для выведения наружу токсинов, попавших из тканей в кровь. Прописывают ежедневные клизмы или слабительную соль для очищения толстого кишечника, повышенное количество воды и даже мочегонное для поддержания активности почек, потение используют для выведения через кожу.

Все эти усиленные средства не только не нужны, они вредны. Ничто так мягко и так определенно не усиливает деятельность почек, как само голодание. Кишечник очищается сам так часто, как это необходимо организму. Если нет надобности, кишечник может находиться в длительном „отпуске“, давно ему необходимом. Кожа — не орган выделения, так что сеансы потения — обман. Это средство дополнительно ослабляет голодающего и скорее тормозит, чем ускоряет очищение. Все эти меры вредны и должны быть исключены из практики».

Но вот другая выдержка из тех же книг А. де Вриза «Терапия голоданием» и Г. Шелтона «Голодание может спасти вам жизнь».

А. де Вриз:

К перечисленным здесь наиболее важным симптомам можно добавить еще много других, которые могут появиться, а могут и не появиться и которые не имеют

значения с точки зрения успешного голодания. Это — рвота, приступы слюнотечения, кожные сыпи, головные боли, боли в пояснице, головокружения, икота, обмороки, воспаления миндалин, легкие простуды и судороги. Хотя эти симптомы неприятны, они не должны вызывать тревогу. Некоторые из них являются показателями возрастающей силы очищения...

Терапевтическое действие голодания прямо противоположно действию лекарств. В то время как лекарства часто подавляют симптомы болезни, цель голодания — вызвать такие симптомы, вывести все имеющиеся токсины и таким образом обеспечить устойчивое выздоровление. Заболевание, которое раньше не было активным или было подавлено лекарствами, может стать активным под влиянием голодания, когда ткани оздоравливаются и очищение возрастает. Было сказано, что «мы должны вновь пережить наши болезни во время голодания», и это верно, поскольку наиболее слабые части нашего организма омолаживаются и таким образом немедленно получают обновленную активность. Например, люди, подверженные ранее катаральным состояниям, могут выделять потоки слизи из толстой кишки, влагалища, зева, горла, синусов носа, в зависимости от локализации катарального состояния... Ни в одном случае мы не можем считать их развитием новой болезни, это видно из того, что они быстро исчезают и не повторяются после окончания голодания».

Г. Шелтон:

«Большинство голодающих даже длительное голодание переносят без кризисов, без них идет большая часть работы по очищению организма. Если же развивается кризис, то его надо приветствовать, так как он почти всегда связан с излечением.

Кожная сыпь редко развивается во время голодания, но если она появляется, это свидетельствует об очищении. Головокружения, обмороки, сердцебиения и другие симптомы того же типа не являются нормальными. Но если они бывают, то не представляют опасности для голодающего.

Вероятно, наиболее неприятным явлением во время голодания является тошнота и рвота. К счастью, нет сомнений, что этот кризис идет на пользу, и наблюдается он не более, чем в 15% случаев. Тошнота и рвота появ-

ляются в первый день голодания или в любое время потом. В общем случае кризис развивается после нескольких дней без еды. Отмечено несколько случаев, когда тошнота и рвота появились через четыре и более недели после начала голодания.

Изверженное обычно состоит из довольно жидкой ненормальной желчи с большим количеством слизи. Печень в течение дня или нескольких работает с перегрузкой, и поэтому много желчи выделяется в желудок и выводится вон... Эти явления могут длиться день, два, до недели, редко больше. Когда рвота кончается, силы голодающего восстанавливаются...

Понос во время голодания случается реже, чем рвота, но не исключается. Он может наступить в любой момент голодания, даже после 35 дней после начала. Выбрасываются желчь, слизь и остатки фекалиев. Этот кризис, без сомнения, имеет очищающий характер».

Из этих выдержек я сделал следующий вывод (и успешно применил его на практике): если вы не желаете получить сильный очистительный кризис во время голодания, который сопровождается кожной сыпью, головной болью, сердцебиением, тошнотой, рвотой, извержением слизи из различных отверстий организма и поносом, заранее «спускайте его на тормозах» с помощью входа в голодание (Шанкх Пракшалана, однократный прием слабительного), применением клизм раз в день, раз в два дня, раз в три дня (в зависимости от того, сколько из вас выходит «остатков фекалиев» и «извергается слизи»), использованием ванн и влажной парной — по самочувствию. Насиловать свой организм не надо, а вот разумно помогать необходимо.

И еще один строго научный довод в пользу периодического очищения толстого кишечника во время голодания. Существует молодая наука «флатология», которая изучает процессы газообразования в желудочно-кишечном тракте человека. С помощью специальных экспериментов на людях было установлено: какие газы, где, от чего образуются и как выводятся из организма. В среднем их образуется около 15 литров в сутки! Через анус выделяется от 0,1 до 2,1 литра. Остальное количество всасывается в кровь и затем выдыхается легкими.

Во время голодания в неочищенном толстом кишечнике в результате ферментативных процессов разложения фекалиев образуется масса ядовитых газов (индол, скатол, се-

роводород и другие), которые, всасываясь в кровь, проходят по всему организму, вызывая сильнейшую интоксикацию, а затем в виде вонючего дыхания и запаха выводятся через легкие и кожу. Проводя таким образом голодание, человек испытывает только мучения и слабость. Никакого улучшения самочувствия во время голодания не наблюдается. Кстати, вот яркий пример, описанный А. Сувориным:

«У меня (заочного пациента Суворина. — *Прим. Генеши.) голодание протекало чрезвычайно тяжело (40 суток и 6 часов). Кроме воды я ничего не пил. Все время чувствовал болезненную слабость и был до крайности раздражителен. На 30-й день вышло немного пробок. Я еще кое-как двигался, но не мог ни работать, ни писать, ни читать. Меня утомляла даже продолжительная беседа. Выделения все время были обильные, но язык был обложен в последние дни лишь грязно-желтым налетом. 38-й и 39-й дни я уже лежал в постели — крайне ослабел! Утром 41-го дня, удостоверившись в том, что с моим языком ничего не произошло, я, опасаясь дурных последствий, решил начать есть. После первого же стакана чая наполовину с молоком у меня был обильный стул, и я пришел в ужас от количества воды, цвета и запаха залежей».*

2. Водные процедуры.

Ю. Николаев:

«Следующей процедурой является ванна и массаж. Массаж проводится особый — так называемый „давящий“, при котором достигается покраснение кожи, особенно в области позвоночника, его грудного и шейного отделов».

Комментарий: давящий массаж, в дополнение к естественному смягчению организма и выходу шлаков, позволяет механически разминать ткани и этим способствует лучшей их расшлаковке.

Г. Шелтон:

«Необходимость умываться и соблюдать личную чистоту во время голодания ничуть не меньше, чем всегда. Можно купаться ежедневно или сколько надо. Купание должно сопровождаться минимальными потерями энергии. Для этого следует придерживаться следующих рекомендаций.

1. Купание должно быть кратким, как под душем, так и в ванне. Обычная практика — подолгу „размокать" в ванной — расслабляет, и поэтому не рекомендуется.

2. Вода в ванне должна быть тепловатой, ни горячей, ни холодной. В обоих случаях от организма требуются большие энергетические траты. Расход энергии тем меньше, чем ближе температура воды к температуре тела. Запомните, что купание нужно для чистоты, а не для каких-либо обещанных терапевтических эффектов. Мойтесь быстро и вылезайте.

3. Если голодающий слаб, ему можно устроить обтирание губкой в постели».

Комментарий: хороший, но не длительный прогрев организма активизирует аутолиз, нормализует теплотворные качества организма. Поступление воды через кожу производит дополнительную расшлаковку организма. Температура воды в ванной или под душем должна вызвать приятный прогрев. Закончите процедуру резким обливанием прохладной водой (температура 15—20°С) — это даст ощущение свежести и бодрости.

3. Питьевой режим.

Г. Шелтон:

«Голодающий иногда хочет пить, хотя и реже, чем в период, когда он ест. Нормальная потребность в воде должна удовлетворяться самой чистой водой, какую только можно достать. Минеральные воды не рекомендуются. Мягкая весенняя (талая) вода, дождевая, дистиллированная, отфильтрованная или любая, не содержащая примесей, вода приемлема.

Следует пить не больше чем хочется. Существует теория, рекомендующая пить больше потребности, но в этом нет никакой пользы. Верно то, что почки выделяют тем больше растворов, чем больше выпито воды. Но это не касается увеличения количества выводимых из организма шлаков. На самом деле это может привести к обратному — уменьшению количества выводимых шлаков.

Прохладная вода восхитительна, но очень холодная замедляет процессы восстановления. Неумно пить воду со льдом. В некоторых случаях горячая вода может казаться вкуснее, чем холодная или комнатная. Я не вижу причины, почему бы не пить ее во время голодания».

А. де Вриз:

«Были некоторые расхождения в мнениях относительно количества выпиваемой воды. Некоторые исследователи-теоретики предлагали безводное голодание, другие рекомендовали несколько кварт воды ежедневно. Врачи-практики не пошли на такие крайности, а рекомендовали руководствоваться чувством жажды. Нет сомнений в том, что несколько кварт (кварта жидкостная = 0,946 дм^3, то есть почти литр) воды в день — это значительно превышает реальную потребность, а следовательно, будет препятствовать выделению шлаков. С другой стороны, безводное голодание опасно и никогда не должно применяться. Нет сведений о том, чтобы кто-нибудь мог прожить без пищи и воды больше 17 дней. Некоторое количество воды необходимо при каждом длительном голодании. Поголодать 2—3 дня без воды, может быть, не повредит, но более длительное голодание без воды не рекомендуется.

Реальное желание пить воду во время голодания обычно невелико, и на него можно положиться как на обеспечивающее удовлетворение потребности организма в воде на голоде. Обычно желание пить удовлетворяется одной-двумя квартами воды в день, в зависимости от потребности в каждом отдельном случае. Иногда бывают такие дни, когда пациент совсем не хочет воды. В этом случае ничего не надо предпринимать, если это не продолжается более 2—3 дней.

Надо добавить, что во время голодания рекомендуется родниковая вода. Следует избегать хлорированной воды, если доступна какая-нибудь иная. Дистиллированная вода — это вода второго сорта».

Ю. Николаев:

«Это отвар шиповника или просто вода, а в некоторых случаях „боржоми“. Летом, когда жарко, больные обычно и на прогулку берут с собой бутылочку с водой, к которой время от времени „прикладываются“. Всего за день они, как правило, выпивают 1,5—2 литра воды, хотя количество ее не ограничивается».

Комментарий: из вышесказанного следует: пить во время длительного голодания необходимо по потребности как можно более чистую воду. Я во время нескольких голоданий, выходящих за двадцать суток, использовал омагниченную протиевую воду, потребляя ее по желанию в

горячем виде. Если вы будете применять дополнительно к водному режиму урину, то этот прием позволит вам лучше вести расшлаковку организма, быстрее закислять внутреннюю среду. Дистиллированная вода лучше всего вбирает в себя шлаки. Она прекрасное средство как «поглотитель» шлаков, а урина как их растворитель. Сочетание урины и дистиллированной воды (запаситесь ею заранее) позволяет легко растворять соли и другие твердые отложения.

Удивляет то, что Николаев использует отвар шиповника при голодании. Согласно его же рекомендациям, это грубое нарушение технологии голодания — поступление пищевых веществ в минимальном количестве. Отсюда мой совет — только вода и урина.

4. Двигательный режим.

Г. Шелтон:

«Наиболее важное состояние при голодании — снижение умственной, чувственной, нервной и физической активности, чтобы сэкономить энергию голодающего для усиления восстановления и очистительных процессов.

Голодающий должен помнить простое правило компенсации. Чтобы продвинуться в одном направлении, природа должна затормозить остальные направления. То, чего она не может достичь, осуществляя деятельность, которая не относится к первой необходимости, может быть достигнуто, если эту деятельность устранить.

Физический отдых обеспечивается прекращением физической деятельности, отдыхом в постели, расслаблением. Физическая деятельность затрачивает большое количество энергии и тем препятствует восстановлению нормальной нервной энергии.

Умственный отдых обеспечивается сокращением мыслительной активности и эмоциональных нагрузок. Вредно обсуждать противоречивые идеи, а также расстраиваться и спорить по любому поводу. Эмоциональное равновесие — секрет отдыха ума.

Отдых чувств обеспечивается удалением в спокойное место. Надо избегать чтения, сидения перед телевизором, хождения в кино и других занятий, дающих нагрузку глазам. Особенно нарушает равновесие и расход энергии шум. Мир, спокойствие и бездействие чувств обеспечивает сокращение энергии.

При осуществлении отдыха не должно быть полного бездействия. Добивайтесь отсутствия напряжения, физического ощущения мира, при котором становится возможен отдых».

А. де Вриз:

«Часто люди работали в период длительного голодания. В Нью-Йорке один атлет был известен тем, что прошел пешком 500 миль в течение 20 дней голодания. Никакого вреда не наблюдалось, наоборот, он чувствовал себя хорошо как во время голодания, так и во время восстановления. Вопрос здесь стоит не в том, что необходимо, а то, что рекомендуется. Обоим пациентам, как активному, так и выдержавшему постельный режим, голодание приносит пользу, но последний, возможно, выздоравливает скорее и легче переносит период голодания».

Ю. Николаев:

«На прогулке больные проводят комплекс дыхательных гимнастических упражнений. Прогулка продолжается до 13—14 часов.

Все свободное от сна, процедур и прогулки время важно занять больных трудотерапией, чтением, настольными играми. Тут уж проявляются индивидуальные склонности — одни с увлечением играют в шахматы, другие читают, рисуют, вышивают. Вечерние часы охотно проводятся за телевизором, молодежь танцует.

Такой режим дня соблюдается весь период голодания, и, что удивляет людей, незнакомых с проведением нашего лечения, больные не слабеют, не стремятся лежать. Даже наоборот, к концу срока они проявляют зачастую бо́льшую энергию, чем в начале голодания».

Комментарий: существует ряд важных физиологических закономерностей (кроме вышеуказанной Шелтоном), которые гласят следующее. Энергообеспечение организма зависит от потребности в ней в каждый определенный момент времени. Организм ее вырабатывает в том или ином количестве в зависимости от расхода. Масса органа и всего организма зависит от его физиологической активности. Если дается повышенная нагрузка, наблюдается увеличение массы работающего органа. Если нагрузка мала, то и масса органа уменьшается в соответствии с функциональной нагрузкой.

Вот несколько фактов, подтверждающих эти положения. Американские ученые провели следующий интересный опыт:

в течение семи недель они продержали в постели, положив в гипс, несколько молодых людей. Пищу те получали отличную по качеству и в достаточном количестве. Было установлено, что в моче появилось значительно большее (против нормы) количество азота, кальция, фосфора, серы, калия и натрия. К концу эксперимента каждый из обследуемых потерял от бездействия в среднем до 1700 граммов живой протоплазмы и одновременно прибавил по 500—700 граммов за счет накопления жира. Через семь недель гипс был снят, и молодые люди в течение четырех недель усиленно делали гимнастические упражнения. При этом получали такую же пищу. В итоге содержание в моче всех перечисленных элементов резко уменьшилось, даже снизилось ниже нормального. Начался цикл самообновления.

А вот другой эксперимент. Кроликов лишили возможности двигаться (на одну из конечностей наложили гипс). И что же? У животных было обнаружено значительное уменьшение размеров жизненно необходимых органов — печени, почек, селезенки и даже... сердца — оно оказалось вдвое меньше сердца нормально двигающихся кроликов, взятых для сравнения.

Если раньше полагали, что процессы самообновления происходят в живом организме автоматически, сами по себе, лишь бы организм получил питание, то эти и многие другие эксперименты дали основание утверждать, что процессы самообновления обусловливаются возбуждением, функциональной нагрузкой. Поэтому в процессе лечебного голодания не только не рекомендуется постельный режим, но и обязательно вводятся длительные прогулки на свежем воздухе, легкие физические упражнения. Это помогает снабжать организм голодающего человека энергией, усиливает обмен веществ, увеличивает приток кислорода, который обеспечивает «сгорание шлаков». Поэтому рекомендация Г. Шелтона и А. де Вриза справедлива только в дни кризисов. В остальное время голодания необходим активный двигательный режим, снабжающий организм энергией.

В заключение этого правила приведу рассуждения и опыт А. Суворина:

«Благоразумно начинать всякое серьезное лечение с усвоения ритмического дыхания и введения в свой ежедневный обиход моего массажа — массажа артерий, ибо он возбуждает в больном аппетит на кислород. Человек за сутки потребляет 10 кубических метров кислорода, кото-

рые весят 13 килограммов. В три раза более, чем пищи! Вот в чем главное питание человека! В пище, как и в самом человеке, главное — не человек видимый, а человек невидимый!»

Как выполнять ритмические дыхательные упражнения. Ритмическое дыхание соединяется непременно с ходьбой под открытым небом. Если у вас нет свободного времени, возьмите себе за правило — никогда не ложиться спать, не прогулявшись на чистом воздухе 6 километров все равно по какой погоде. Если часовая прогулка все-таки слишком утомит вас, не спешите — начните с получасовой, продлив ее потом постепенно. И полчаса ритмического дыхания утром и столько же его вечером — это колоссально омоет кислородом и магнетизмом весь ваш организм.

Ритм дыхания находится в обязательной связи с ритмом ходьбы, что имеет свои очень важные последствия для глубины и легкости дыхания.

Первое: Держите рот плотно закрытым и дышите через нос. Тогда воздух сильно ударяется в слизистую оболочку носовой полости, и она жадно впитывает из него магнетизм (именно этого необходимо добиваться для того, чтобы энергия пошла по энергетическим каналам Ида и Пингала), разлитый в нем, первостепенно важный для ваших нервов. Вы должны знать, что слизистая оболочка носовой полости имеет такую же особую способность впитывать из воздуха магнетизм.

Второе: держите ключичные кости (на груди под шеей) по возможности высоко — как бы вы их на подносе несли перед собой. Это само собой без всяких других забот обеспечит вам два важных условия успеха: 1) голову при этом вы будете нести всегда высоко, позвоночный столб у вас сам собой выпрямится и ваша грудь откроется глубоким вдыханиям, и 2) вы будете дышать верхней частью легких при том, что и нижняя при этом вентилируется глубоко (ваши ноздри должны сильно работать, как будто вы принюхиваетесь).

Ритм дыхания должен соответствовать силе и емкости ваших легких и груди, и он устанавливается так: держа голову высоко и корпус прямо, идите спокойно и свободно, считая про себя пары шагов, то есть каждую правую или каждую левую ногу, — по шестеркам так: «Раз, два, три, четыре, пять, шесть!» и так далее, при этом, когда считаете первые три пары шагов, свободно и глубоко вдыхайте, а когда считаете вторую тройку пар, — выдыхайте. Делайте

переход от вдыхания к выдыханию свободно и без всякой задержки дыхания. Дышите носом.

Если счет по шестеркам вам тяжел, возьмите четверки или восьмерки, но примените так, чтобы ни получасовая, ни часовая прогулка вас не утомляла. Утомление, особенно вначале, себе формально запретите. Ткань легких нежна, и ее легко утомить преувеличенно глубокими или слишком частыми вдыханиями.

Слабому, утомленному нервами человеку уже две первые вечерние прогулки дадут совершенно другие ощущения при вставании из постели утром: вместо слабости и вялости — бодрость и крепость. Но повторяю — в первые ночи сон может быть неровен вследствие естественного возбуждения, пока не привыкнете к нему.

Массаж А. Суворина. Доктор Гуазе напоминает, что электричество бежит не внутри предметов, а по поверхности их. А оно, по-видимому, есть первоисточник жизненной энергии.

Первое — очевидное самому больному возбуждение жизненной его энергии и второе — общее глубокое успокоение всего организма. Достаточно сказать, что сейчас, после массажа, самого по себе нисколько не утомительного, человек легко и крепко засыпает.

• Массаж делается в постели:

а) *вечером* перед самым сном, то есть, когда всякий человек, а нервный горожанин в особенности, ищет возможности успокоиться и согреться и особенно согреть ноги. Массаж этот дает ему и то, и другое, и третье;

б) *среди ночи*, то есть когда отдыхающему организму особенно важен приток нервных сил для восстановления ущербного минувшего дня;

в) *утром* перед вставанием, то есть когда человек обычно хочет ободриться и окрепнуть для дневной работы. Массаж дает ему и это.

• Массаж делается лежа на спине, вследствие чего движения рук, быстрые и могущие быть сильными по желанию, опираются на позвоночный столб, а не на сердце, как это есть во всех остальных массажах. Сердце при этом массаже остается совершенно спокойным, только оживляясь от него.

• Массаж делается, конечно, скинув все белье под одеялом, а еще лучше скинув и самое одеяло — как кому более по нервам! Если скинуть одеяло, тело освежается больше!

• Массируется энергично вся сеть нервов и артерий. Более ценится быстрота движения рук, чем сила нажима

их, но, конечно, одно легкое поглаживание кожи не даст полных результатов. Надо, чтобы кровь в артериях получила и механический толчок. В конце массажа все тело должно согреваться. Если это не достигнуто, значит, мало растирали и, следовательно, нужно повторить соответствующую порцию его тут же.

• Массаж абсолютно не утомляет сердце и потому может и должен делаться без всяких передышек и роздыхов. Тогда, делая 60 растираний в каждом из его движений, вы потратите на полный его круг всего 7—8 минут. Растирания должны идти со скоростью около 100—120 движений в минуту. Так как работающие при них мышцы все время меняются, то массаж этот не дает никакого им утомления и должен делаться без всяких роздыхов между движениями.

• Норма массажа: за ночь делать массаж три раза: перед сном, среди ночи (если есть потребность) и перед вставанием, вечером и утром по 60 растираний, в каждом движении, а среди ночи — 40 растираний. На все три круга его идет 20 минут. Между тем у многих каждую ночь пропадают на бессонницу целые часы, притом мучительные!

• Кроме оживления всего кровообращения этот массаж способствует распределению и нервной энергии. Важно: не грубо руками — весьма мягко массировать мочевой пузырь и кишечник, что увеличивает количество выделяемой мочи и возбуждает перистальтику кишок. А так как во время массажа волны крови посылаются и в мозг, то исчезают немедленно и неврастенические мозговые явления — тяжесть мысли, вялость памяти и прочее.

• Не следует забывать, что этот массаж есть лечение очень энергичное, дающее результаты немедленно для самочувствия первого же за тем дня. Потому не торгуйтесь с собой из-за минут на его исполнение. Больной человек должен не забывать, что для него этот массаж — наилучшее употребление времени, пока он болен, а затем этот массаж остается привычкой, для которой, как для бритья, человек не будет считать времени и найдет его всегда.

• Тепло на голоде.

Г. Шелтон:

«Сопротивляемость голодающего по отношению к холоду понижена в сравнении с тем, кто ест регулярно. Голодающий легко мерзнет. Озноб ослабляет процессы очищения, увеличивает неудобства и вызывает ускорение расхода энергии. Следовательно, важно сохранять тепло.

В частности, ноги надо поддерживать теплыми, ибо холодные они мешают спать».

Ю. Николаев:

«Спят голодающие по возможности при максимальной вентиляции, но тепло укрытые. В последние дни голодания, когда зябкость увеличивается, на ночь больным кладут грелки».

Многие специалисты советуют во время голодания принимать солнечные ванны. Эта мера способствует лучшей расшлаковке организма. Но при этом необходимо знать меру, ориентируясь на собственное самочувствие.

• Исключение лекарств.

Ю. Николаев:

«Даже таблетки от бессонницы, валериановые капли, то есть то, что разрешается в любой больнице, у нас не допускается».

А. де Вриз:

«Следует избегать всех видов лекарств во время голодания, так как они быстро всасываются организмом и действуют на голодающих сильнее в 10—20 раз, чем на питающихся людей... Введение сывороток и инъекций всех видов также следует избегать».

• Завершение голодания.

Ю. Николаев:

«Клиническими показателями завершения лечебного голодания являются возникновение аппетита и свежего цвета лица, очищение языка от налета, исчезновение неприятного запаха изо рта и почти полное прекращение выделения кала после клизмы. Однако иногда, по целому ряду обстоятельств, приходится начинать кормить больных раньше появления этих показателей. Но все же результаты лечения остаются положительными».

А. де Вриз:

«Когда пищевые резервы израсходованы, появляются определенные симптомы, которые указывают на окончание голодания. Это — неизменное возвращение чувства голода и исчезновение налета на языке. Сначала очищаются края и кончик языка, а затем быстро очищается и остальная часть. Неприятный вкус во рту, неприятный запах изо рта в это время исчезают. Пульс и температура, которые

могли быть ненормальными, нормализуются. Глаза приобретают блеск, нормализуется выделение слюны и мочи, которая могла быть мутной, становится прозрачной. Из всех симптомов наиболее важными являются возвращение чувства голода и очищение языка. Некоторые считают, что только они являются определенными и безошибочными признаками, указывающими на завершенность голодания... Эти факторы не всегда появляются одновременно. Один симптом может появиться на несколько часов раньше другого. При любых условиях голодание должно быть прекращено при появлении одного из этих двух признаков. Например, нельзя колебаться в прекращении голодания при появлении несомненного чувства голода, хотя язык еще не очистился, и наоборот. В тех очень редких случаях, когда чувство голода потерялось во время голодания, очищение языка является достаточным показателем завершения голодания».

Г. Шелтон:

«Странно, что так трудно доходит до сознания простая истина: наилучший момент для окончания голодовки — время появления чувства голода. Когда это случается, язык становится чистым, исчезают запах при дыхании и неприятный вкус во рту. Все признаки свидетельствуют, что организм закончил самоочищение и готов возобновить питание. Обычно происходит орошение рта и возникает сильный голод. Всегда ли он возвращается? Точный ответ: почти всегда. В тяжелых случаях, когда смерть — только вопрос времени, чувство голода редко возвращается. Во всех поправимых случаях, а также у нормальных индивидуумов чувство голода „не забывает" появиться в положенное время».

Комментарий: если вы используете уриновое голодание, то по вкусу урины вы можете судить о процессе выхода шлаков. Урина постепенно превращается в жгучую на вкус жидкость. По мере удаления шлаков вкус ее меняется и становится как вода. Это можно использовать в качестве указателя расшлаковки организма.

Выход из голодания.

Ю. Николаев:

«Правильность проведения восстановительного периода имеет не меньшее, если не большее, значение, чем голодание,

и тут необходимо постоянное наблюдение врача и хорошо разработанная индивидуальная диетотерапия...

Как бы безболезненно и удачно ни протекал процесс голодания, переход к восстановлению всегда воспринимается как одержанная победа, как праздник. Соки, фрукты, необременительная пища после голодания кажутся особенно вкусными.

Примерная диета восстановительного периода после РДТ (голодание сроком 20—30 дней: рост 160—180 сантиметров, упитанность средняя)

Продукты	Дни						
	1	2—3	4—5	6—7	8—10	11—15	16—30
Соки: морковный, яблочный, виноградный и другие	500	1000	500	600	—	—	—
Фрукты тертые	—	—	500	600	450	375	500
Морковь тертая	—	—	250	600	300	200	—
Кефир, простокваша	—	—	—	—	300	400	600
Суп овощной с рисом	—	—	200	400	700	700	700
Мед	—	—	—	40	60	60	75
Орехи	—	—	—	—	70	100	100
Хлеб серый	—	—	—	—	100	300	400
Винегрет	—	—	—	300	400	400	500
Масло растительное	—	—	—	—	15	15	30
Каша с молоком	—	—	—	150	200	200	200
Салат из зелени и сырых овощей	—	—	—	—	400	400	400
Масло сливочное	—	—	—	—	20	20	20

Примечания.

1. Соки (морковный, виноградный, яблочный) в первый день употребляются разведенные пополам с водой, во второй — неразбавленные; в 4—5-й день — фрукты и морковь в протертом виде; на 6—7-й день — каши-размазни — гречневая, пшенная, рисовая, „геркулес“ (их рекомендуется тщательно и очень долго жевать).

2. Сок следует пить маленькими глотками; „жевать“ его, смаковать, смешивая со слюной, что очень важно.

3. Диету с 10-го по 30-й день можно варьировать в зависимости от наличия продуктов, придерживаясь растительно-молочного питания с максимальным содержанием витаминов и минеральных солей.

4. При отсутствии свежих фруктов и овощей их можно заменить соответствующим количеством консервированных или сушеных, но при этом жевать их необходимо еще тщательнее. Желательно увеличить прогулки на свежем воздухе.

5. Вместо кефира допустимо употреблять любые молочнокислые продукты.

6. Состав винегрета на порцию 500 граммов (ее делят на две равные части): картофель вареный — 250, морковь сырая тертая — 100, свекла вареная — 80, капуста сырая — 50, масло растительное — 15, лук репчатый — 5 граммов.

В винегрет разрешается добавить чайную ложку лимонного сока».

Г. Шелтон:

«Можно начинать питание после голодовки, используя любые доступные продукты, но по нашим исследованиям, самое безопасное — это использовать соки. Годятся фруктовые и овощные соки. Они должны быть свежевыжаты. Если им дать постоять, они теряют ценность и витамины в результате окисления. Консервированные малопригодны для выхода из голодания.

Осторожность, соблюдаемая при выходе из голодания, обычно пропорциональна длительности периода воздержания.

Позвольте мне изложить свою программу „выход“. Предположим, голодание длилось более 20 дней. По окончании голодания в течение первого дня я даю выходящему по полстакана сока ежечасно. Я предпочитаю начать давать сок с 8 утра и прекратить в 18 вечера. Очевидно, это можно выполнить только в тех случаях, когда возобновление питания произошло до чувства голода. Если вернулся аппетит, голодание следует прерывать в любое время суток.

На 2-й день я даю по стакану сока каждые 2 часа. В целом, это такое же количество сока, но дается он за раз в больших количествах и с большими интервалами. Иногда обнаруживается, что этого количества слишком много. Если голодающий жалуется, что он столько не хочет, ему разрешается пропустить один или два срока еды.

На 3-й — я даю апельсин на завтрак, два — на обед и три — вечером. Вместо апельсинов можно дать соответствующее количество грейпфрутов, свежих спелых помидор или других сочных фруктов в зависимости от сезона. Не так важно, чем кормить, как важно не перекормить. Эти фрукты должны быть свежие, спелые и хорошо разжевываться. Всякая тенденция проглатывать еду с жадностью должна пресекаться.

На 4-й получает небольшой завтрак из цитрусовых или одного-двух свежих фруктов или дыню, смотря по сезону. Днем овощной салат без соли, масла, уксуса, лимонного сока и других приправ и один крахмалистый овощ, вареный. Вечером — снова фрукт. Эта еда должна быть легкой, но несколько большей, чем завтрак.

На 5-й — снова фруктовый завтрак. Днем — салат, 2 вареных зеленых овоща и печеную картошку или белок (немного). Вечером — фруктовая еда. Не вегетарианцам я разрешаю в эту еду выпить стакан простокваши, сделанной из непастеризованного молока.

На 6-й меню остается прежним, только количество несколько увеличивается. К концу первой недели голодающий должен получать нормальное количество пищи. Не разрешается перекусывать между приемами пищи и есть вечером перед сном. План питания на выходе после голодания включает в себя трехразовый прием простой, состоящей из свежих овощей и фруктов, пищи. Если позднее появится индивидуальное желание перейти на двухразовый или одноразовый прием, это будет наилучшим решением после стабилизации веса».

А. де Вриз:

«Через несколько дней голодания организм теряет способность переваривать и обрабатывать пищу обычным образом. Когда пища начинает снова вводиться, организм постепенно восстанавливает пищеварительную функцию. Если первый прием пищи состоит из твердой, трудно перевариваемой пищи, то органы пищеварения не могут с ней справиться. Пища будет разлагаться и бродить, причиняя много страданий.

Если это произойдет в нижнем отделе пищеварительного тракта в тонких кишках, реакция будет особенно тяжелой. И если перистальтика, продвигающая пищу, все еще невозможна, то может наступить смерть. Таковы основания для самого тщательного выбора пищи после голодания.

За малым исключением, общее мнение сводится к тому, что первая пища должна быть жидкостью, так как она быстрее всасывается и легче переваривается. Она также более успокаивающая и менее раздражает нежную слизистую оболочку, которая особенно чувствительна в этот период.

Фруктовые и овощные соки, овощные супы, мясной бульон, молоко — все они применялись. Но результаты неодинаково благоприятны. У некоторых пациентов молоко, даваемое немедленно после голодания, трудно переваривалось. Если давалось в значительном количестве, то не всегда усваивалось без расстройств. При приеме молока появлялась тенденция к задержке восстановления нормальной деятельности кишечника. Мясной бульон имеет другие неудобства и после длительного голодания дает неблагоприятные реакции, хотя и переваривается. Процеженный бульон из сваренных овощей значительно лучше, но наиболее широкое распространение имеют и наилучшие результаты дают сырые соки свежих фруктов и овощей. При их применении не известны никакие осложнения. Они легко перевариваются, быстро усваиваются, и кишечник быстро восстанавливает свою деятельность.

Хотя оба вида соков практичны, фруктовому соку обычно отдается предпочтение перед овощным при прекращении голодания. Непроцеженный апельсиновый сок предпочитают многие врачи. Особенно для нескольких первых приемов. Вероятно потому, что он легче и быстрее восстанавливает нормальное действие желудка. Соки из грейпфрута, томатов, винограда, ананаса, персиков, груш, абрикос, яблок, мускусной дыни, арбузов, земляники также можно использовать. Из овощных соков для прерывания голодания лучше подходит морковный.

Голодание может быть прервано соком, который следует давать в количестве полстакана через час или же по стакану каждые два часа. На второй день может быть тот же распорядок, или сок может даваться с меньшими интервалами. На третий день можно принимать по одной чашке сока, как еду (чашка — 500 граммов). В следующие дни количество сока может быть увеличено, но всегда должно проявляться чувство меры. Излишества могут доставить пищевые осложнения.

Лучшие соки для использования после голодания — только что приготовленные. Такие соки, конечно, вкуснее. Сладость и освежающий запах свежеприготовленных соков особенно приятен для пациента, который перестал голодать. Через несколько минут после приготовления соки склонны терять свой приятный аромат из-за процесса окисления. Ферменты, витамины и другие питательные вещества тоже теряются. По этой причине все виды консервированных соков, которые были приготовлены за-

долго до потребления, должны избегаться для потребления после голодания; свежеприготовленные соки гораздо полезнее.

Соки, которые используются после голодания сразу, должны приготовляться при комнатной температуре, это способствует легкому пищеварению. Холодные и замороженные соки должны избегаться в это время. Первое время сок следует сосать очень медленно.

Если соки потреблять в спешке без правильного смешивания со слюной, возможны судороги в желудке и образование газов. Если же соки „прожеваны" перед глотанием, то кислота и сахар фруктов смешиваются со слюной, и работа желудка будет сведена к минимуму.

Продолжительность соковой диеты колеблется от одного до шести дней в зависимости от длительности голодания и возрастает соответственно от длительности голодания. Например, при 1—2-дневном голодании необходимо на выходе пить соки, одни лишь соки 1 день.

При 4—8-дневном голодании пить одни соки 3 дня.

При 9—14-дневном голодании пить соки 3 дня.

При 16—24-дневном голодании пить соки 4 дня.

При 25—35-дневном голодании пить соки 5 дней.

Свыше 35 дней голодания пить соки 6—7 дней...

Такая схема, если ее выдержать, значительно усиливает результаты лечебного голодания, страхует от всех нежелательных случайностей.

В диете, следующей после соковой, могут употребляться все виды сырой пищи. Такая сырая диета должна продолжаться столько же времени, сколько соковая. Первое регулярное питание сырой пищи после соковой диеты должно быть ограниченным. В последующие дни количество пищи может постепенно увеличиться, однако необходимо строго следить за количеством пищи во избежание пищеварительных эксцессов. Допустим только постепенный переход к большому количеству пищи. Ограничение в еде всегда желательно, и это особенно важно после длительного воздержания. В равной мере важно правильное жевание пищи. Жидкость надо глотать маленькими глотками, твердая пища должна пережевываться до непроизвольного глотания. Серьезное внимание к этим моментам предотвратит перегрузку пищеварительных органов в то время, когда они восстанавливают свою работоспособность.

Больше всего осложнений бывает от неправильного прерывания голодания. Ключом к проведению успешного

конца голодания является правильное индивидуальное проведение соковой диеты, затем диеты из сырых фруктов и овощей. Когда обеспечивают разнообразие сырой пищи, употребляют ее в ограниченном количестве и хорошо жуют, то обеспечивается нормальный физиологический переход организма к полному питанию».

Комментарий: подробное описание выхода из голодания тремя наиболее главными авторитетами в лечебном голодании позволит вам лучше ориентироваться в этом важном вопросе. И все же вам придется самим подобрать наиболее приемлемый выход и дальнейшее питание после голодания.

Автор выходит из голодания так: на урине с медом, отваре трав с медом, отваре шиповника с медом, свежевыжатых соках (морковный, яблочно-свекольный, редко апельсиновый). Все зависит от сезона года и возможности приобрести соответствующие продукты. Дальнейшее питание — фрукты (сладкие яблоки), салаты (капуста с морковкой, капуста с огурцами), слегка тушеная капуста с морковкой, печеная тыква, отварная свекла, хлеб из проросшего зерна, каши на воде (гречневая, перловая, пшенная, пшеничная), суп из проросшего зерна. В дальнейшем потребляю орехи, сыр и так далее.

Особые рекомендации во время выхода из голодания и восстановительного питания

Приведенные выше рекомендации схематичны. Да об этом говорят и сами авторы. Если организм человека сильно поражен, то здесь возможны различные варианты. Например, при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки можно начинать восстановление не с сока, а с жидкого процеженного слизистого отвара овсянки, «геркулеса» или гречки, постепенно, день за днем, повышая концентрацию (густоту) каши. Иногда восстановление можно начинать с сыворотки из-под свежей простокваши. Такое изменение применимо к людям, страдающим аллергическими заболеваниями, — бронхиальной астмой, экземой, сахарном диабетом, — и зависит от тяжести заболевания.

Растительное масло следует осторожно употреблять больным гастритом, с повышенной или пониженной кислотностью, а также страдающим язвенным колитом. Почти при

всех заболеваниях желательно придерживаться диеты с максимальным содержанием натуральных растительных продуктов. Животные белки, в том числе молочные, можно вводить в рацион со второй недели.

Поваренная соль полностью исключается из пищи на весь восстановительный период, так как в это время она может вызвать нарушение обмена и отечность. Совершенно недопустимо употребление мяса, мясных продуктов, грибов, яиц. Абсолютно запрещены алкоголь и курение, крепкий чай и кофе. Следует избегать жареного. Хрустящие корочки коричневого цвета (жареное мясо, рыба, картофель и тому подобное) бывают вкусны, но их очень трудно усвоить и еще труднее выделить. Они по своей твердости напоминают пластмассу, в природе подобных питательных веществ нет, это — изобретение «цивилизованного» человека. В результате злоупотребления жареным возникают закупорки капилляров, а затем артериальных сосудов и вен, приводящие к тромбофлебиту.

Все, что вредно в обычных условиях для организма, еще более вредно в первые месяцы после длительного голодания. Поэтому я приведу общие диетические рекомендации, как вам более правильно питаться в первые три месяца.

Глава 8

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Большинство людей постоянно болеют или почти болеют потому, что пытаются переработать огромное количество избыточной пищи, которую они поглощают.

После голодания можно легко и быстро наладить правильное пищеварение. Возьмите себе за правило не есть после 16 часов. Если вы этому последуете, то у вас будет хороший сон. Утром вы будете чувствовать себя отдохнувшим. У вас естественно будет происходить самоочищение организма и нормализуется жировая прослойка.

Завтрак делайте с 9 до 10 утра (можно и раньше). Ешьте салат из свежих овощей на основе моркови, капусты и зелени (зимой тушеные овощи). Вторым блюдом у вас будет хлеб из пророслего зерна с медом или морской капустой или цельная каша с небольшим количеством масла. Вместе с капустой, морковью и зеленью они будут хорошим стимулятором для работы пищеварительного тракта, выращивания правильной микрофлоры, восстановления за счет обратных связей работы эндокринной системы организма.

Прежде всего съедайте салат. Это приведет к тому, что активизируется целый ряд процессов, которые лежат в основе нормальной работы организма. Например, стимулируется выделение пищеварительных соков, ведь сырые овощи богаты натуральными стимуляторами. После нескольких лет такого питания вы почувствуете, что ваш организм не воспринимает иного начала еды. В результате вы сможете довести свое потребление свежих овощей и фруктов до 60% рациона. Свежие овощи, фрукты и соки на их основе — это пища, богатая жизненными силами. Их ткани богаты энергией, поддерживающей структуру тканей организма, упругость кожи.

Идеальная диета на 50% состоит из сырых фруктов и овощей. Клетчатка и пектин, содержащиеся в большинстве

продуктов растительного происхождения, называются «балластными веществами», так как они не усваиваются организмом. Эти вещества необходимы, они выполняют важную роль в процессе пищеварения: настраивают кишечную гормональную систему, а через нее весь организм; являясь регуляторами двигательной функции кишечника, создают благоприятную микрофлору в желудочно-кишечном тракте, которая частично используется организмом в качестве полноценного живого белка.

На белковую пищу приходятся 10%. Белок может быть в виде мяса, рыбы, яиц, натурального сыра или в растительном виде, например, в орехах и семечках. Пивные дрожжи, хлеб и суп из проросшей пшеницы также являются важной частью белкового питания. Особенно незаменимы они как поставщики витаминов группы В, Е и D. Оставшиеся проценты делятся на три части. Одна треть (30%) — это натуральный крахмал, получаемый из каш и бобовых. Другая треть (не менее 5%) — натуральные сахара́, содержащиеся в сухофруктах, меде, свежевыжатых соках. Последняя треть (не более 5%) состоит из натуральных жиров, таких как подсолнечное, кукурузное, оливковое масло, натурального сала, сливочного и топленого масла.

Людям, склонным к ожирению, следует избегать сахара, хлеба, крупяных изделий, или же есть их в минимальных количествах, причем каши должны быть свежесваренными. Тщательно пережевывать пищу — совершенно необходимо. При быстрой еде человек поглощает каши в три—пять раз больше, чем нужно. Это и приводит к ожирению. Если же употребить небольшое ее количество, разжевывая до состояния молока, то при этом исчезают запоры, улучшается перистальтика кишечника (в момент жевания перистальтика ускоряется в четыре раза), устраняются застойные явления в желудочно-кишечном тракте.

Восстановительный период продолжается столько же, сколько длилось голодание. Постарайтесь хотя бы в этом периоде питаться правильно.

Распорядок дня в период восстановления остается примерно тем же (прогулки, физиотерапевтические процедуры, трудотерапия, активный отдых), но худощавым людям можно добавить специальные процедуры — масляный массаж всего тела (особенно поясницы), горячие ванны, людям с избыточным весом — сауну, массаж тела упаренной уриной, людям с конституцией «Желчи» — плавание в теплой воде.

Следуя такой разумной программе голодания, вы будете наполняться жизненной силой, и голодание станет необходимой частью вашей жизни. День за днем, наблюдая чудо обновления, происходящее в вашем сознании и организме, вы будете наслаждаться тем, что пришли к правильной жизни, которая с каждым днем делает вас все более совершенным и здоровым.

Дополнительные рекомендации при проведении 20—30-суточного голодания и последующего выхода из него:

• Дыхательная гимнастика с элементом задержки дыхания по К. П. Бутейко или применять мою методику особого дыхания, очищающего полевую форму человека и накачивающего организм энергией.

• Общий или сегментарный массаж с использованием упаренной урины, а также компрессы из нее же.

• Волевые настрои, аутогенная тренировка.

• Имеющим опыт в голодании можно применять закаливающие процедуры типа контрастного душа, использовать бег трусцой.

• Людям с начальным низким весом в период восстановительного питания дополнительно к сокам и овощам добавляются напитки, приготовленные из пивных дрожжей по следующему рецепту: 0,5 стакана пивных дрожжей, 0,5 стакана воды, две столовые ложки сахара. Все это смешать и поставить в теплое место на 30—40 минут. Как только появится пенка, можно выпивать жидкости сразу целый стакан. С первого дня пищевого режима можно помимо соков добавлять два стакана таким образом приготовленного дрожжевого напитка. Тот же самый эффект будут давать хлеб и суп из проросшего зерна.

• За счет задержки выхода камней из желчного пузыря и протоков при голодании может возникнуть желтуха. Для ее устранения и вывода камней необходимо лечь и в течение часа прикладывать грелку к правому боку, пить побольше урины. Ведь большая доза урины (особенно жгучего, резко горького вкуса) вызывает прослабление, в результате которого очищаются печень и желчный пузырь. Кроме этого, рекомендуется делать упражнение йогов «Уддиана-бандха» (полностью выдохнуть воздух, наклонить туловище, руками упереться в колени и несколько раз подряд максимально втянуть живот). Г. А. Войтович брал больных для проведения голодания в период механической желтухи, обусловленной желчнокаменной болезнью, и все проходило нормально.

• При выраженном опущении внутренних органов II—III степеней, в том числе при нефроптозе (опущение почек) необходимо в период голодания носить специальный бандаж. Ведь первыми худеют внутренности живота. В животе (особенно в положении лежа) образуется впадина. Жировая подпорка органов уменьшается и исчезает. Внутренние органы теперь держатся в основном на своих связках. А если связки слабы, то органы «падают», а сами связки болят. Если голодающий пренебрегает или не знает, что надо носить бандаж, состояние почек может ухудшиться.

• У некоторых людей во время выхода из голодания каловые массы делаются твердыми, шарикообразными и ранят во время опорожнения задний проход. У других людей не происходит полного опорожнения толстого кишечника из-за того, что он медленно восстанавливается (ситуация, как после операции аппендицита — хочется сходить в туалет, а кишечник слабо работает, и сильно натужиться не можешь). В этих случаях необходимо несколько дней подряд (2—4) перед опорожнением поделать молочно-масляные микроклизмы (20—30 граммами сливочного или топленого масла, растопленными в 100 граммах теплого молока; с помощью резиновой груши эта эмульсия вводится в анус). Этим вы устраните сухость из области прямой кишки, которая появляется в результате перевозбуждения жизненного принципа «Ветра». Я не сомневаюсь в том, что вы высоко оцените эту практическую подсказку, которая, к тому же, нормализует нормальную pH и микрофлору в толстом кишечнике.

Глава 9

КАКИЕ ОШИБКИ МОЖЕТ СОВЕРШИТЬ ГОЛОДАЮЩИЙ

Каждый человек должен относиться к своему здоровью с тем большим вниманием, чем больше проникается он пониманием своего организма. Он должен держать организм в состоянии наивысшего здоровья, и это является более важным делом, чем знание других наук.

Данный раздел на обширном практическом материале покажет вам наиболее типичные ошибки, которые допускает голодающий. Постарайтесь не повторять их в своей практике голодания.

Проведение голодания без учета индивидуальной конституции и противопоказаний. Ю. Николаев рассказывает о том, как с помощью голодания лечили женщину 26 лет от тяжелой алиментарной дистрофии. При росте 158 см она весила 31 килограмм 200 граммов.

Эта женщина самостоятельно голодала 12 суток, чтобы излечиться от тиреотоксикоза, а он является противопоказанием для длительного лечебного голодания. Восстанавливалась она 14 дней так же неправильно: ела много животных белков — молоко, яйца, творог, рыбу — все, что она сама посчитала «питательным». В результате у нее появились несварение желудка, рвота, боли в животе, головокружение, сильная слабость.

Назначено было правильное восстановление — сыворотки, жидкие отвары овсянки, а затем постепенно прибавлять овощные отвары, жидкие каши и прочее.

Выписана через две недели с весом 39 килограммов.

Комментарий: в данном случае сделано несколько грубых ошибок. Ввиду явного перевозбуждения жизненного принципа «Ветра» голодание должно было быть не более семи суток с проведением его в теплых, влажных и комфортабельных условиях. За 12 суток голодания была запу-

щена программа очищения от шлаков, а тут ее прерывают и начинают питание с пищи, которая не обладает способностью к самоперевариванию (потому что в ней нет активных ферментов; все инактивированно термической обработкой). Пищеварительные органы не могут сразу справиться с этой задачей. Закономерный результат — рвота, несварение, пищевая интоксикация. От этого боли в животе, слабость. Жидкая пища в теплом виде, назначенная Ю. Николаевым, быстро уравновесила перевозбужденный жизненный принцип «Ветра», что и привело к некоторой нормализации функций и веса тела.

Ошибки на входе в голодание. Такие ошибки чаще всего связаны с нежеланием человека очистить желудочно-кишечный тракт. Эта ошибка приводит к длительному чувству голода и аутоинтоксикации через толстый кишечник. Человек слабеет, болит голова, отделяются газы.

Ошибки во время голодания. Нежелание терпеть дискомфорт при голодании приводит к его прекращению, а значит, к победе чувств над разумом. Например, в результате аутолиза появляются: сладкий вкус гноя в ротовой полости, проникающего из гайморовых пазух, горечь во рту с симптомами тошноты при гастродуоденальном рефлексе (забросе желчи в желудок), одышка при подъеме на крутую лестницу или в гору и так далее. Голод начал свою целительную работу, начал «выкорчевывать» полевую патологию. А она, в свою очередь, через ум стала действовать на сознание и «убедила» прекратить голодание. В результате все идет насмарку. А болезнь, укрепившись, дает рецидив.

Если голодающему не создается спокойная обстановка, он курит во время голодания, носит на себе синтетическую одежду и так далее, у него могут наблюдаться бессонница, раздражительность, головные боли, слабость, сердцебиение, душевные расстройства и тому подобное.

Человек частично осуществляет рекомендации во время проведения голодания. И вот что может в результате этого получиться.

Женщина 64 лет, больная ревматоидным артритом, приехала для проведения голодания к дочери. На 15-й день дозированного голодания возникли боли и усилилась скованность в суставах. При посещении врачом-специалистом на дому во время тщательного опроса больной и ее родственников обнаружилось, что женщина с 10-го дня голодания решила добавлять к питьевому режиму соки, думая, что

это усилит лечебный эффект. Получилось наоборот, и все пришлось начинать сначала.

Как отмечалось выше, с первых дней изъятия из рациона пищи человек не ощущает чувства голода или оно его серьезно не беспокоит. Но если человек начинает контактировать с пищей, вдыхать ее запахи, это вызывает прекращение приспособительных реакций организма на голод и развитие других реакций, которые приводят к изжоге, бессоннице, раздражительности.

Чувство обоняния «руководит» человеком, а значит, патология в сознании не исчезает. В результате остается корень болезни, сбиваются внутренние процессы, и человек преждевременно выходит из голодания, ничего толком не сделав.

А сейчас разберем пример неправильно проведенного голодания.

«Пишет вам П. В прошлом я мастер спорта по боксу, а сейчас тренер. Мне 37 лет. Я родился 6 февраля 1958 года. Рост 172 сантиметра, вес 61 килограмм. Преобладает доша „Ветер“ и немного есть „Желчи“.

Дополнительная информация о себе. Полтора года обливаюсь холодной водой. Три года потребляю вегетарианскую пищу.

Теперь, когда мне попал ваш четырехтомник в руки, я хочу выработать собственную систему и посоветоваться с вами, на правильном ли я пути?

Голоданием увлекся с 1991 года. Голодал 10, 17, 24, 30, 34 дня (по годам соответственно) и 44 дня в 1995 году. После последней 44-дневной голодовки в результате неправильного выхода из нее „поехала крыша“. Начались галлюцинации, вообразил себя Христом, взошедшим на престол в Николаевском соборе. Видение было очень четкое и сильно мне запомнилось. (Людям, имеющим такие конституционные данные, голодание в идеальных условиях более тридцати суток недопустимо. Большие сроки голодания приводят к перевозбуждению жизненного принципа „Ветра“, которые выражаются в срыве умственных процессов. Сыроедение и холодные обливания также способствуют перевозбуждению „Ветра“. Наличие всего этого ведет к закономерным отрицательным результатам. — *Прим. Генеши.*)

Голоданием увлекся из-за матери. Она у меня на глазах умирала — приступы давления, судороги, каждую неделю скорая. Начали с Брэгга. Суточными голоданиями вывела

камни из почек (выходили в виде песка). Всего два 3-дневных голодания сделала.

Меня же беспокоит следующее. В 27 лет получил черепно-мозговую травму. Упал с велосипеда и головой об асфальт ударился — сотрясение мозга и что-то лопнуло в левом ухе. Шум такой стоит, как будто работает газосварка. Вот голодом я и хочу от этого избавиться. (В момент сотрясения мозга была введена патологическая информация, которая записалась в виде клеточной памяти. Необходимо применить методику очищения полевой формы человека. Голод здесь мало подходит. — *Прим. Генеши.*)

В одной брошюрке о йогах я прочитал, что на определенном дне голодания организм включает дополнительные резервы — подсознание и энергию, которая выделяется при этом и идет на излечение заболевания. У меня на 30-й день голодания два года назад был такой момент: просыпаюсь утром в 4 часа 30 минут, какой-то столп энергии во мне. Как дало! Я встал, хожу по дому, все спят, не могу понять, что такое со мной происходит. Где-то в глубине души мысль шевельнулась, что сработали резервы организма. Надо было мне потерпеть, но страх и незнание, что со мной происходит, победили. Я надел спортивный костюм, выпил молока и побежал кросс. Так вышел из голодовки. (Произошло выравнивание энергетики полевой формы человека, ликвидация огромной „пробки". То, что в организме остался страх и сомнения, указывает на наличие сильного психологического зажима. Выходить надо было на соках и не бегать в восстановительный период, а натирать тело оливковым маслом и делать горячие ванны. — *Прим. Генеши.*)

На следующий год я сделал 34-дневную голодовку и в конце физически почувствовал приближение какой-то энергии. Я как раз смотрел в 4 часа ночи чемпионат по футболу. Лежу в кровати, тело как будто не мое, немного как бы одеревенело, какое-то внутреннее напряжение. Физически чувствую приближение Бога, Духа или Энергии, называйте как хотите. У меня начался религиозный экстаз. Я начал плакать, молиться, разбудил мать и начал ей говорить, что я избранник Божий, что днем в наш дом придет Иисус Христос. Наутро я вышел из голодовки, и религиозный экстаз прошел. (Налицо другое несоблюдение режима голодания — смотреть по ночам телевизор, сильные эмоциональные волнения. Это приводит к сильному перевозбуждению жизненного принципа „Ветра". Само го-

лодание для этого человека чрезмерно. Все это и привело к таким последствиям. — *Прим. Генеши.*)

В 1995 году я проголодал 44 дня. Начал с 4 мая, а закончил 16 июня. Организм последнюю неделю шел на пределе. Это я понял по тому, что когда глаза закрывал, шли искры — яркие, красные искры. Этот момент хорошо описал А. де Сент-Экзюпери, когда они вдвоем с другом, из-за поломки самолета, шли по пустыне. У них на второй неделе из-за обезвоживания организма начали появляться искры в глазах. Я знал об этом и не боялся. Мочу выпью — проходит. Вес с 60 килограммов упал до 44. А вот приближение Духа или Энергии не ощущал. Очевидно, за четыре предыдущих года голодовок организм приспособился, и я чувствовал, что я сам себя „съедаю“ медленнее, чем в прошлые голодания. Крупные мышцы на руках и ногах еще оставались. (В последнюю неделю у человека шла интенсивная энергетическая работа в полевой форме с приобретением сверхнормальных способностей. Организм более укрепился в течение предыдущих голоданий, поэтому лучше сохранял свою массу. — *Прим. Генеши.*)

Неприятный момент: начали западать глазные яблоки внутрь головы и при купании вода заходила под веки. А так самочувствие было нормальным.

Основные ошибки: применял жвачку „Орбит“, чтобы перебить вкус и запах мочи после приема; не постоянно применял массаж старой мочой. (Жвачка не дала возможность к полноценному переключению на внутреннее питание. Мята жвачки провоцирует возбуждение „Ветра“. Старая моча — щелочная жидкость, в ней много аммиака, который сильно летуч, а значит способствует возбуждению „Ветра“. Все это вместе привело к извращенным реакциям в организме — стали западать глазные яблоки. — *Прим. Генеши.*)

На 44-й день резко бросил пить мочу — осточертела за 1,5 месяца. Пять дней все было нормально, а потом начались галлюцинации. Пять дней родители не могли понять, что со мной происходит, потом отвезли меня в психушку. Когда я очнулся — белый потолок надо мной, частичный паралич правой стороны тела, рукой не мог держать ложку, писать, при разговоре стягивало челюсти, заикался. (Как был обманут этот человек своими чувствами вкуса и умом! Они не пропали при голодании, а только укрепились и привели к закономерной патологии — в сознании и теле. — *Прим. Генеши.*)

Лежу, анализирую — в чем дело? Резко бросил пить мочу, истощение центральной нервной системы и „крыша поехала“. В 2 часа ночи выпил мочи и утром нормально поел, начал писать, судорог челюстей не было. Из больницы сбежал. Опасная эта штука — голодание». (Нормальное питание и урина резко уравновесили перевозбужденный жизненный принцип «Ветра», и человек стал способен нормально мыслить. Очень много грубейших ошибок. Но есть и положительный момент — терпимость позволила этому человеку получить доступ к видению другой жизни. Но ошибки не дали ему возможность сделать это естественным и стабильным, а привели к нехорошим последствиям. — *Прим. Генеши.*)

Ошибки во время прерывания голодания. Можно хорошо провести голодание и все испортить во время его прерывания. Так, один человек после длительного голодания посетил итальянский ресторан и съел несколько тарелок макарон. Как и следовало ожидать, этот пир в его жизни был последним. Другой прервал голодание, съев свиную отбивную. Неудивительно, что у него пришлось выкачивать содержимое желудка. Третий после голодания съел консервированный зеленый горошек, который является хотя и растительной, но концентрированной белковой пищей, имеющей вяжущий вкус, который вызывает спазмы (как хурма, только слабее). У него появились острые боли в животе, в результате которых он был доставлен в больницу с заворотом кишок, и жизнь ему спасли лишь благодаря срочной хирургической операции. Четвертый за один присест съел килограмм яблок, и этим вызвал у себя страшные боли в животе, которые привели к резкому брожению с выделением газов. Облегчение он получил только в результате промывания желудка, приема слабительной соли. Пятый прервал голодание конфетами и затем долгие месяцы чувствовал себя хуже, чем до лечения. Шестая после 35-дневного голодания наелась мушмулы с зернами и скончалась от непроходимости кишечника. Кишечник не в состоянии сразу после голодания выполнять полноценные перистальтические движения и полноценное переваривание пищи, а тем более ненатуральной.

Запомните на всю жизнь — выход из голодания, особенно длительного, возможен только на ранее перечисленных продуктах питания.

Ошибки во время выхода из голодания. Если человек после проведения голодания качественно не изменился и имеет чувственные зажимы, он продолжает порочный образ жизни, к которому его склоняют эти зажимы. Для того чтобы избавиться от них, надо поголодать столько, чтобы срок голодания немного превысил первый ацидотический криз — 14—20 дней. Меньшие сроки голодания не позволяют «выкорчевать» полевую патологию, и эффект от подобных голоданий незначителен.

Вот пример. В больницу, где проводят лечебное голодание, поступил человек 68 лет, с диагнозом церебральный атеросклероз, церебрастенический синдром, хроническая коронарная недостаточность, постинфарктный кардиосклероз, мерцательная аритмия, эмфизема легких, пневмосклероз.

В процессе разговора с ним выяснилось, что он в течение сорока лет периодически проводил самостоятельное голодание, сбавлял вес, улучшая общее самочувствие. Голодания он проводил короткие — от трех до восьми дней, а потом переходил на обычное питание, употреблял много мяса, острой пищи, алкоголь. Этот человек был обманут своим умом и порабощен вкусовыми привычками. Ум «уговаривал» его голодать небольшой срок якобы для улучшения здоровья. А затем «успокаивал» — дело сделано, и можно потешить себя всякой «вкуснятиной». Прежние привычки возвращались с новой силой и приносили разбалансировку в организм.

Одной из ошибок при возобновлении пищевого питания после голодания является прием внутрь пересоленных продуктов. При этом могут развиваться, как указывалось ранее, отеки, которые не следует ликвидировать мочегонными средствами, а лучше очистить кишечник и один-два дня воздержаться от пищи или увеличить двигательный режим.

Некоторые люди продолжают регулярно ставить клизмы и после проведения курса голодания. Это может привести к развитию привычного запора. Нормализовать стул необходимо последующим правильным питанием, а не клизмами. Уриновые клизмы можно делать в течение одной-двух недель после длительного голодания, через два-три дня, но не чаще.

Режим в восстановительном периоде. Нужен больший покой, чем при голодании, так как на пищеварение, усвоение и выделение тратится очень много жизненной энергии. Лю-

дям, имеющим индивидуальную конституцию «Ветра», рекомендуется полупостельный режим, особенно в первые дни восстановления.

Большую ошибку допускают люди, которые думают, что только одним голодом могут добиться исцеления от той или иной болезни. Наилучшие результаты, наиболее стойкие и значительные, бывают у тех, кто после голодания придерживается правильного питания, ведет активный образ жизни и покончил со своими чувственными привычками или хотя бы научился контролировать их. Вы можете спросить — как долго всего этого придерживаться? В течение всей жизни!

Глава 10

УСПЕШНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ГОЛОДАНИЯ

В основе каждой болезни лежит ее причина, которую не устранит ни одно лекарство.
Голодание — это путь к хорошему здоровью и долголетию.

История сохранила массу примеров, когда регулярная практика голодания приносила великолепные результаты. Причем результаты голодания сказывались не только на здоровье человека, но и на его судьбе. Так, Генрих Таннер благодаря голоданию прожил до 91 года, а сам голод называл «эликсиром жизни».

Писатель Эптон Синклер прожил 90 лет, причем до конца своих дней чувствовал себя здоровым, бодрым и энергичным. Он имел очень сильную волю и ободрял начинающих голодание такими словами:

«Помните, что если вы проснетесь однажды утром и найдете, что у вас пониженная температура и пульс около 40, и ваши руки как ватные, и ноги не могут носить вас и если ваши друзья собрались около вас и говорят, что вы выглядите, как мумия из саркофага 17-й династии... вы улыбнитесь и скажите, что не будете есть до тех пор, пока к вам не вернется чувство голода».

Наиболее ярким положительным применением голодания отличился П. Брэгг. Он умер в декабре 1976 года в возрасте 95 лет. Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. Брэгг был прав, когда говорил о себе: «Мое тело не имеет возраста».

«У меня пятидесятилетний практический и научный опыт применения рационального голодания, а также других естественных средств (питания, движения и так далее),

который позволил мне восстановить слабое от рождения здоровье.

Я родился на плантации в глубине штата Вирджиния, где занимались разведением табака и свиней. С момента рождения у меня было слабое сердце. Даже в современных больницах такие дети требуют очень внимательного ухода. В течение первых четырнадцати месяцев шла постоянная борьба за мою жизнь. Я страдал сильными сердцебиениями. В восемь лет меня свалила ревматическая лихорадка, и я в течение одиннадцати дней находился между жизнью и смертью. Слабое сердце не позволяло мне бегать и играть со своими здоровыми сверстниками. Вскоре стали развиваться другие болезни: синусит, астма, бронхит, а затем и туберкулез».

Ребенком он переболел буквально всеми детскими болезнями. За время «лечения» он принял столько различных лекарств, в том числе и «каломель», содержащее ртуть. В конце концов, после лечения в течение нескольких лет в санаториях его выписали как приговоренного к медленной смерти. Официальная медицина со своими методами оказалась бессильной.

Отчаявшись в официальной медицине, в качестве последней надежды Брэгг обратился к естественным методам лечения и попал в санаторий к доктору Августу Ролле в город Лозанна (Швейцария). Тот предупредил, что его ждет тяжелое испытание, выдержав которое, можно вернуть здоровье.

Брэгг хорошо запомнил свое первое 4-дневное голодание. Во время этих четырех дней его мучил голод, силы забрала интоксикация, а чувства самосожаления, обиды, физической неполноценности сжигали изнутри.

«Тебе будет очень хотеться есть. Но это не настоящий голод, это просто привычка организма получать пищу в определенное время. ПЛОТЬ ГЛУПА, у нее много вожделений, но ты должен оставаться хозяином — твой разум должен контролировать тело», — такими словами наставлял Ролле юного Брэгга перед голоданием.

По совету врача Брэгг ежедневно в течение четырех дней голодания делал анализ мочи.

«Каждый день я брал пробу мочи и хранил ее в бутылке. Я аккуратно ставил их на полку в моей спальне и каждый

день наблюдал за пробами. По мере охлаждения и осаждения мочи я мог видеть, как большое количество чужеродного вещества выводилось из моего организма».

Такой анализ позволял сделать зримым отход шлаков из организма. В результате этой простой процедуры каждый может оценить степень «чистоты» своего организма сам.

Когда Брэгг закончил 4-дневное голодание, ему стали давать пищу, состоящую в основном из сырых овощей и фруктов и вареных овощей.

«Примерно через две недели после голодания я испытал такое чувство облегчения и хорошего самочувствия, которого не испытывал никогда в жизни».

С того времени здоровье и жизнеспособность Брэгга стремительно улучшались. Под наблюдением доктора Ролле ему пришлось голодать еще не раз.

«Он научил меня голодать по 24 часа, а в следующие девять месяцев я прошел под его руководством 7-, 14- и 21-дневные голодания».

Между голоданиями Брэгг придерживался растительной диеты.

Восстановив здоровье в санатории Августа Ролле, он приступил к своей программе регулярного голодания: еженедельное 24-, 36-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и раз в четыре месяца голодание сроком от семи до десяти дней. Но в организме еще осталось очень много трудновыводимых лекарственных шлаков. Самым страшным была ртуть. Именно она подавляла жизненную силу организма. Ее надо было собрать со всего организма и вывести вон. На это ушло целых пять лет. Вот как это описывает сам Брэгг:

«Так прожил пять лет. Однажды приступил к 10-дневному голоданию, и тут случилось чудо. На седьмой день голодания катался на каноэ по реке, наслаждаясь солнцем и свежим воздухом. Вдруг начались страшные боли в желудке, подобного в моей жизни не было. С большим трудом добрался я до берега, освободил желудок, а потом почувствовал, как наружу вышло примерно треть чашки ртути из „каломеля“, который я принимал в детстве. Этот случай резко изменил мое физическое состояние. С этого

дня я наконец узнал, что такое прекрасное здоровье. Мои жизненные силы пропорционально возрастали в результате следования программе оздоровления».

Из этого рассказа, уважаемый читатель, сделайте для себя вывод, что если вы лечились долго и сильными лекарствами, то вам потребуется много времени и упорства для избавления себя от их последствий.

Следующими важными компонентами оздоровительной системы Брэгга являются движение и питание.

«Я не завтракаю уже более 50 лет. Я встаю рано утром и, если нахожусь в голливудском доме, то сажусь в машину и еду в прекрасный Гриффит-Парк в горах. За несколько часов добираюсь до вершины Маунт-Холливуд и сбегаю вниз. Если же я нахожусь на побережье в Санта-Моника, я бегаю по пляжу. Купаюсь в океане круглый год. Будучи в других местах, я гуляю или катаюсь на велосипеде. После нескольких часов энергичных упражнений возвращаюсь домой и выполняю свою творческую работу, составляю планы лекций, пишу статьи для журналов, посвященные здоровью, пишу книги. Около 11 часов я съедаю немного фруктов, а около 12 часов первый раз в день принимаю пищу. Я начинаю со свежего салата, основу которого составляют капуста и морковь, к которым я добавляю такие сырые овощи, как томаты, редис, сельдерей, бобы и наконец — половинку авокадо. Я съедаю один приготовленный желтый овощ, например морковь, или один зеленый овощ, например шпинат или листовую капусту, или что-нибудь, содержащее белок. Конечно, предпочитаю орехи всех сортов или семена, такие, как семечки подсолнечника или тыквенные.

Я заработал еду физической нагрузкой, и мой организм теперь готов выделять пищеварительные соки, чтобы переварить все эти натуральные продукты и извлечь из них много энергии. Как вкусна естественная еда! Пищеварительные соки работают прекрасно, очищение кишечника полностью соответствует числу приемов пищи.

Эта программа, состоящая из 12 трапез в неделю (один день я голодаю), не перегружает меня и не истощает энергию. Благодаря такой программе я приучил свой кишечник работать очень четко. Опорожнение происходит в течение часа после моего обеда и в течение часа после ужина.

Единственное исключение, которое я изредка допускаю, это съедаю между трапезами яблоко или несколько ломтиков свежего ананаса. Когда появляются дыни и стоит жара, я с удовольствием освежаюсь ломтиком дыни.

Я верю в свою программу голодания. Она доказала свою эффективность на мне, моей семье, моих друзьях и тысячах моих учениках со всего мира. Моя программа включает в себя наряду с еженедельными голоданиями четыре больших голодания в году.

В начале каждого года я намечаю дни, когда мне удобнее голодать по семь-десять дней. Почему я говорю семь-десять дней? Причина, по которой я иногда голодаю только семь дней, в том, что в тот момент я чувствую, что этого срока будет достаточно для полноценной очистки всего организма.

Я занимаюсь голоданием уже столько лет, что очень тонко ощущаю его воздействие на мой организм. Некий внутренний голос подсказывает мне, когда надо прервать голодание. Итак, я обычно намечаю голодание в начале января. Как я уже сказал, иногда оно длится семь дней, иногда восемь, порой девять или десять дней. Следующее голодание я намечаю на раннюю весну. Мое весеннее голодание всегда продолжается десять дней для „тщательной очистки своего дома“. За эти десять дней я хочу удалить из организма токсины и вредные вещества, которые зимой попали в организм.

Третий период голодания приходится на середину лета, обычно вторую половину июля или августа. Это голодание переносится легче всего, ведь летом я ем много свежих овощей и фруктов, можно сказать, прямо с грядки. Я получаю от этого голодания удовольствия больше, чем от любого другого. В этот период я обычно по-прежнему физически и интеллектуально активен.

Мое осеннее голодание обычно приходится на конец октября или ноябрь.

Как я уже говорил, эффект от голодания обычно накапливается. Вы только представьте, какой физиологический отдых я даю своей системе пищеварения, голодая в общей сложности 75 дней в году. Отдыхают печень, желчный пузырь и гормональная система. Физиологический отдых, который я даю поджелудочной железе, позволяет ей более обильно выделять инсулин. То же касается и желудка, который после голодания выделяет много соков, помогающих лучше переваривать пищу. В ротовой полости

вырабатывается больше слюны. Вы можете почувствовать сладкий вкус во рту, ваше дыхание становится чище. Чем больше вы голодаете, тем меньше запахов исходит от вас.

В течение многих лет, когда я следую этому графику и поддерживаю себя в отличном состоянии, я живу словно ожившая динамо-машина. Мой день насыщен больше, чем год у иного человека. Я обладаю неограниченной энергией для работы и игры. Я никогда не устаю, не бываю сонным. Я постоянно активен и умственно, и физически. Мне приходится читать много лекций, путешествовать по всему миру, писать и выполнять много других обязанностей. Но у меня на все хватает времени и сил».

Люди часто спрашивали Брэгга устно и в письмах: «Сможет ли голодание вылечить меня от той или иной болезни?» Он отвечал им так:

«Хочу быть четко и ясно понятым: я не рекомендую голодание как лекарство от болезней! Я не занимаюсь лечением. Я не верю ни в какие лекарства, кроме природы. Все, что мы можем сделать, это укрепить жизненные силы таким образом, чтобы лечение болезней стало сугубо внутренним делом самого организма. Я полон здоровья и энергии именно потому, что изучаю законы природы и следую им. Законы естественного питания, законы самоочищения голоданием, физические упражнения — именно это приводит к жизни без старости».

Очень грамотно применял голодание академик Александр Александрович Микулин. К проблеме оздоровления собственного организма он подошел комплексно и необычайно глубоко. В итоге это позволило ему, не обладая сильной наследственностью к долголетию, прожить до 90 лет. И написать замечательный труд «Активное долголетие».

Микулин делится своими размышлениями и практическими рекомендациями с читателями.

«Как прост и эффективен процесс питания клетки и как сложен, извилист и долог путь шлаков до того момента, когда организму, наконец, удается избавиться от них. Можно себе представить, сколько на этом пути „тихих заводей“, где шлаки могут оседать, словно ил на дне реки!

Движение всех этих отработанных веществ между миллионами клеток невозможно себе представить без участия каких-либо крупных сил, приложенных к шлаковой жидкости извне.

Какие же механические силы способствуют движению шлаков в межклеточных пространствах? Их, по-видимому, три.

Первая — это сила вибрации клеток. Она очень мала.

Вторая — сила сжатия клеток, возникающая при мышечных сокращениях.

Третья — инерционные усилия, возникающие в гравитационном поле Земли при сотрясении организма человека во время ходьбы, бега и прочее.

Очевидно, что вторая и третья силы являются более значительными по величине и решающими по значению».

Для содержания своего организма в надлежащем порядке и очищения от межклеточных шлаков Микулин применял несколько простых, но эффективных средств: виброгимнастику, волевую гимнастику, особый массаж, специальное дыхание, голодание, потовыделение и питание. Советую вам кое-какие рекомендации Микулина использовать для личного оздоровления.

Виброгимнастика. Поднимитесь на носки так, чтобы пятки оторвались от пола на сантиметр, и резко опуститесь на пол. Вы ощутите сотрясение. Такое сотрясение тела нужно делать не чаще одного раза в секунду. Общее количество сотрясений не более 60. Пожилым и ослабленным людям делать 2 раза по 30 раз с перерывом в 5—10 секунд. В течение дня заниматься виброгимнастикой можно 3—5 раз.

Волевая гимнастика. Утром в постели напрягите все мышцы, начиная с пальцев ног, потом икры, бедра и так далее вверх. Во время этого напряжения мышцы должны волной пробегать по телу и застыть в общем, сильном напряжении всего тела на 5—10 секунд. Больше десяти раз повторять не следует.

Особый массаж. Один-два раза в месяц делайте массаж лимфатических узлов, расположенных между левым соском груди и ключицей. Для этого сжатыми между собой тремя пальцами правой руки круговращательными нажимами на мышцы гнать лимфу от соска к ключице. Это помогает при зашлаковке лимфатических узлов.

Специальное дыхание. Проснувшись и потянувшись после утреннего сна, ложитесь на спину и расслабьте все мышцы. Сделайте глубокий вдох в грудную клетку так, чтобы она сильно поднялась. Задержите дыхание и выпятите живот так, чтобы он принял шарообразную форму. В таком сос-

тоянии пробудьте 3—5 секунд. Затем выдохните воздух десятью маленькими порциями. При каждом выдохе вы проталкиваете его с силой сквозь плотно сжатые губы. Живот во время этого десять раз интенсивно колеблется. В сотрясении внутренних неподвижных органов заключена главная польза этого дыхания.

Голодание. Каждый год А. Микулин проводит одно или два 7-дневных голодания по следующей системе.

«Вечером, накануне дня начала голодания, делается клизма водой комнатной температуры. На следующее утро эта процедура повторяется. После клизмы проводится ежедневная утренняя зарядка и прогулка пешком 1—2 километра.

К этому времени появляется чувство голода. Однако вместо еды выпиваю 1—2 стакана кипяченой воды. Вода заполняет желудок, чувство голода исчезает.

В течение всего трудового дня надо продолжать жизнь так, как она велась до голодания. Как только появляется чувство голода, снова и снова выпиваю стакан кипяченой воды. Выходя из дому, беру туристическую флягу с водой. Вода промывает организм и снимает позывы голода. Так надо жить все 7 дней голодания: вечером и утром клизма каждый день и вместо пищи — вода, 10—12 стаканов в день. Строго запрещаются любые лекарства или прием пищи, чая, сахара и так далее. Одна чашка чая сводит на нет пользу всего голодания, так как вызывает выделение желудочного сока, который при соблюдении оказанных выше условий на третий день прекращает выделяться. Если во время голодания появляется слабость, то как можно скорее нужно сделать внеочередную клизму.

Начинайте питание на восьмой день утром так: первый день соки, свежая простокваша, творог, чай, кусок сахара. На второй добавляются вареные овощи, сухари. Все это в малых количествах через каждые 2—3 часа. На третий день дополняю свое меню вареной курицей, картофелем, рисом. Далее нормальное питание».

Питание. В вопросах питания А. Микулин дает такие рекомендации:

«Если без чувства голода приступать к новой трапезе, то вес тела начнет увеличиваться за счет жира.

Первое: не садитесь за стол, пока нет чувства сильного голода.

Второе: всю трапезу надо мысленно разделить на три фазы. Первая фаза — утоление сильного голода, вторая фаза — насыщение. Я встаю из-за стола, когда могу с не меньшим аппетитом съесть еще столько же. Третья фаза — „обжорка", когда после насыщения доедается то, что осталось вкусного на тарелке. Ее необходимо исключить.

Хочу рассказать, каких продуктов я избегаю или употребляю в минимальных количествах.

Предпочитаю пресные бездрожжевые лепешки. Дрожжи вызывают брожение в кишечнике. Не употребляю много животного жира, он способствует образованию склероза. Заменяю растительными маслами. Вместо молока считаю полезным все виды бактериальных производных — простоквашу, кефир, сметану, творог. Вареное мясо и рыба в умеренном количестве. Побольше овощей, разные каши. В день считаю полезным пить 7—8 стаканов жидкости для разжижения крови. Мясной бульон исключил, он плохо расщепляется печенью. Принимаю аскорбиновую кислоту по 1 грамму в день, шиповник и другое.

Соль и сахар потребляю умеренно и стараюсь заменить медом. Вообще я их считаю врагами.

Следить за отправлениями кишечника и, если нет позыва в конце дня, делать клизму».

Потовыделение. А. Микулин считает потение во время физической работы более полезным, чем в бане.

«Ежедневный интенсивный бег 20—30 минут с обильным потовыделением я считаю важнейшей процедурой для здоровья».

Если вы не пропотеете под воздействием физической нагрузки или не примете сеанс бани, то пойдете на работу, унося в своем теле ровно столько ядовитых кислот, шлаков и ядов, сколько бы их выделилось с потом.

Еще раз подчеркну, Микулин одним из «главных каналов очистки» от шлаков и ядов считал регулярное ежедневное потовыделение, которое способствует здоровью и долголетию. Искусственная баня в этом случае — полезный заменитель «физкультурного потовыделения».

Микулин сам для себя сконструировал и ежедневно пользовался минипарной. А еще он сконструировал и ввел в наш обиход аэроионизаторы воздуха.

Предостерегаем читателя от простого копирования системы А. Микулина по той причине, что он имел индивидуальную конституцию «Слизи-Желчи» и интуитивно подобрал вышеописанную систему под запросы своего организма. Мышечная активность, паровые процедуры, кисломолочные продукты, голодание и употребление сухарей — все это направлено на балансировку в организме оптимального количества жизненного принципа «Слизи». Если у вас конституция «Ветра», то эти рекомендации принесут вред здоровью. Мы столкнулись с таким случаем «любителей сухарей». Он не мог на них нарадоваться и хвалился мне — вот это продукт! Зимой, когда природные факторы способствуют перевозбуждению «Ветра», употребление сухарей привело его к серьезным проблемам с желудочно-кишечным трактом. То же, но в более худшем варианте повторилось и на следующую зиму. Этот человек подумал, что жизненная энергия у него иссякла и пора умирать. Тогда он обратился ко мне. Выслушав его, я порекомендовал изменить питание, напрочь отказаться от сухарей (они сильно обезвоживают организм, что хорошо для людей с конституцией «Слизи», но крайне вредно для людей с конституцией «Ветра»). В результате у этого старика здоровье быстро выровнялось, и он жив до сих пор.

Глава 11

АВТОРСКИЙ ОПЫТ ГОЛОДАНИЯ

Нет коротких путей к здоровью.

Крайне важно дать пример практики голодания с самого первого — суточного до, хотя бы, 10—20-суточного. Думается, вы много извлечете полезного из моего опыта.

1985 год.
Мое самое первое (односуточное) голодание.

7 января.

По совету Брэгга решил я провести однодневное голодание (36 часов). По-моему, перенес его нормально. Есть особенно не хотелось. Правда под вечер у меня было такое ощущение, как перед сном: рассеянность, болтливость, причем без особого контроля. Особенно отмечу обострения чувства своего «Я» и окружающей природы.

Первая пища была такой, как рекомендовал Брэгг. Стул нормальный. В 18 часов поел красных овощей, яичницу с колбасой (2 яйца). На второй день после голодания самочувствие отличное.

Комментарий: главное — сделать первый шаг. Он всегда самый трудный, ведь вначале в уме должна произойти работа, подвижка. Одно это уже большое дело на пути к совершенству и здоровью.

Что касается «яичницы с колбаской» — удовлетворение вкусового наслаждения, то с ним борьба растянется на десять с лишним лет.

3-дневное голодание.

6 февраля.

Закончил 3-дневное голодание. Сегодня начал выход из него. Самочувствие хорошее, небольшая слабость, а в основ-

ном все нормально. Талия стала около 74 см, пульс 46 ударов в минуту. Язык, однако, не очистился.

Комментарий: как и другие люди, я был очень наивен, считая, что за три дня организм должен полностью очиститься.

9 февраля.

Несколько собственных замечаний. Во время голодания оба носовых хода были чисты, а это говорит о том, что слизь в организме не образовалась, а теперь, когда я стал есть, нос дышит хуже, чем во время голодания. Обычно, когда я чищу зубы, у меня с десен выделяется немного крови. Во время голодания ее не выделялось, и сейчас так же, то есть десны укрепились.

Комментарий: вот так у меня накапливался самостоятельный опыт голодания.

7-дневное голодание.

28 марта. 1-й день.

Сегодня начал голодание. Часов до 12 есть не хотелось. Затем было небольшое угнетение, а часов с 14 произошел подъем работоспособности и длился до 17—18 часов. Затем наступило торможение, есть особо не хочется. Да, часов в 13—14, я как бы ощутил «жизненную силу», которая начала действовать. Я лежал расслабившись, и у меня возникло это ощущение. Оно было какое-то особое, тело не ощущалось, а чувствовалась какая-то сила в форме тела.

Комментарий: на голоде возникает масса необычных ощущений, и все из-за того, что начинается работа в полевой форме человека.

29 марта. 2-й день.

Настроение отличное. Встав в 5.20, выполнил все, что касается йоги. Есть не хочется. В 10.50 обострился нюх. И такое чувство, что в желудке и кишечнике идет какая-то работа. В 12.20 выполнил дыхание, «очищающее нервы». В 15.10 наступило заторможенное состояние. В 19.15 началась «расслабуха» полнейшая, можно и слабостью ее назвать, но первое выражение более верное.

Комментарий: вот так идет переход от пищевого возбуждения к стадии нарастающего ацидоза.

30 марта. 3-й день.

Встал в 5.40, заниматься ничем вообще особо не хотелось, так как были сильная слабость и расслабленность, но, сделав

упражнение йоги и сходив в туалет, я чувствую себя нормально. В туалет сходил в 7.20 и «отвалил» в пределах среднего, половина желчи, а остальное крутое. Пью кипяченую воду с лимоном. Состояние слабости опять наступило в 10.00. Настроение немного подавленное.

Комментарий: ввиду того что я «голодал по Брэггу» и не соблюдал рекомендаций по предварительному очищению и не ставил клизмы при голодании, вот такие эффекты: крутой кал, сильная слабость, подавленное настроение от интоксикации через толстый кишечник.

31 марта. 4-й день.

Вчера лег в 23.00, а сегодня проснулся в 4.50. Встал и сразу же меня потянуло в туалет по-крупному, вышла какая-то жижа. Живот еще работает, продолжает урчать. В 9.00 или чуть раньше опять потянуло в туалет. Произошло хорошее опорожнение кишечника, вышли слизь в виде «зеленых водорослей» и почти черные сгустки. Организм очищается — это хорошо. Слабость наступила с 16.00, окончилась в 19.00 часов.

Комментарий: за четыре дня произошло сильное закисление организма, которое отторгнуло патологию в виде «зеленых водорослей» и черных сгустков. На подобное очищение необходима энергия, поэтому организм так ослабел.

1 апреля. 5-й день.

В 7.15 проснулся. Слабость, а голова ясная. В 7.50 еще из меня вышло немного твердой слизи, как глина. В 9.00 после занятия йогой стало лучше. Поэтому **надо обязательно** себя заставлять сделать что-либо из физических упражнений. В 20.40 сходил в туалет, вышло немного желчи. Пью много воды с лимоном. В среднем на 0,5 л воды половина лимона отжатого или $^1/_3$. В 22.20 самочувствие хорошее, голова кристально ясная.

Комментарий: хорошо, что у меня достаточно жизненной силы, которая отторгает шлаки, патологию. От этого я слабел. А представьте себе человека, у которого нет самостоятельного очищения, — у него начнется «блокировка», и он отравится от собственного дерьма. Помогайте своему организму очищаться.

2 апреля. 6-й день.

Сам встал в 5.20. Позанимался йогой, самочувствие прекрасное, как будто и не голодаю. Гибкость продолжает увеличиваться. В 20.00 «расслабуха» сильная. Пью воду с лимоном.

Комментарий: прошел ацидотический криз, перевел организм на внутреннее питание, а от этого самочувствие улучшилось.

3 апреля. 7-й день.

Последний день голодания. Проснулся в 5.15. Расслабление, слабость сильнейшие. На языке налет стал больше. Выпил воду с лимоном. После занятий йогой самочувствие несколько улучшилось. В 7.10 пульс 44 удара в минуту. Стал очень хорошо различать запахи. Ноздри все время чисты. Иду на работу. В 16.25 решил принять чайную ложку меда и примерно 350 граммов воды. В 18.00 начал есть: 2 морковки и 150 граммов капусты (все свежее). Запил водой с лимоном.

Комментарий: выход из голодания сделан нормально, а самое главное — вечером. Таким образом, у организма имеется время перестроиться на прием пищи.

4 апреля — выход из голодания.

Слабость уже почти не чувствуется. В 8.10 начал есть: одну морковку, 75—80 граммов капусты. Еще съел 10—15 орехов и сушеный хлеб с медом. Хлеб тщательно пережевывал и старался меньше запивать водой. Запил чистым виноградным соком. В 14.00 съел морковку, капусту, орешки фундук, один хлебец с медом и выпил виноградного сока. В 18.00 съел морковку и капусту, суп фасолевый, черный хлеб 200 граммов, мед, орехи фундук.

Комментарий: начинает чувствоваться нетерпение в восстановлении, желание съесть «полезненькое».

5 апреля — выход из голодания.

Проснулся в 5.20 и сразу же освободил кишечник. Самочувствие нормальное.

Утром я питался нормально: полсвеклы, орешки фундук, черный хлеб с медом и яблоки. Обед: фасолевый суп, яичница с колбасой и салом, сливки, черный хлеб с медом, много свежей капусты с растительным маслом. Ужин: морковка, картошка мятая с колбаской и растительным маслом, халва.

Комментарий: описан срыв в восстановительном питании. Прежние вкусовые привычки и частичное перевозбуждение жизненного принципа «Ветра» вышли из-под контроля, и началось не только переедание, но и потребление продуктов, вредных в период восстановления, — яичницы с колбасой и салом, сливок, картошки с мясом, халвы. Все

это указывает на то, что должных изменений в моем сознании не произошло, а следовательно, и особых результатов в оздоровлении ждать напрасно.

6 апреля — выход из голодания.

Проснулся от рези в животе, опорожнил кишечник. В начале стул был кашецеобразный, а потом вышла жижа. Весь я был пропитан жиром и маслом. Вот эта жирная пища оказалась вредна для организма. Сегодня ем в меру.

Комментарий: закономерный итог вчерашнего переедания. Организм не может сразу включить пищеварительную функцию, а тем более переваривать жир и масло. Отсюда и произошло «пропитывание» организма маслом и рези в животе. Могло быть и хуже.

Вот так я приобретал опыт в правильном восстановлении.

10-дневное голодание.

22 июля. 1-й день.

Идет второй день голодания. 19—20—21-го что-то происходило с моим организмом и причем в худшую сторону. Обострился геморрой (с каждым испражнением кровь). Разболелось что-то за зубом мудрости, образовались две стоматитные язвы на верхней губе (внутри). Побаливает голова, ломота во всем теле.

Сегодня чувствую себя лучше, не так болит зуб, делаю процедуры от геморроя.

Комментарий: все сделано мной правильно. Голод сам наладит работу в организме.

23 июля. 2-й день.

Сегодня сделал промывание кишечника водой с лимонной кислотой. Вышло несколько катышков. И причем влил более двух литров сразу. Сначала вышла чистая вода, а после того, как я походил, вышла еще грязная вода со слизью зеленовато-желтоватого цвета.

Вчера под вечер был небольшой озноб, побаливал зуб, вернее, за зубом. Язвочки еще не заросли. Сейчас самочувствие нормальное, хотя рот не могу открыть — боль за зубом не дает.

А теперь некоторые мысли: геморрой у меня совсем прошел после 7-дневного голодания, и в дальнейшем наблюдалось значительное улучшение во всем, так что буду голодать до тех пор, пока пройдет боль за зубом и рот будет нормально открываться. В 21.00 самочувствие пока нормальное.

Комментарий: грязь и слизь послужили причиной ухудшения самочувствия.

24 июля. 3-й день.

Самочувствие хорошее, слабости особой не наблюдается. Делал промывание водой с лимонной кислотой. Видно, стал промываться начальный участок толстой кишки. Я стал ясно ощущать, как вода заливается туда. Сегодня вышло множество орешков и причем свежих и еще какая-то темная почти черного цвета слизь. Стал втирать в белые пятна касторовое масло, а также в бородавку. Однако зуб и две язвы еще не прошли, хоть боль и спала. В 22.00 самочувствие весь день держалось хорошее, к вечеру даже улучшилось. Нарыв за зубами прорвался — сплевывал кровью, но рот еще не раскрывается, язва побледнела.

Комментарий: черная слизь — отход старой желчи.

25 июля. 4-й день.

Лучше с зубом и язвами. При промывании вышло несколько застарелых серых орешков с слизью и вода была как рыжеватая со взвесью и черной слизью.

26 июля. 5-й день.

6-й день голодания. В 14.30 самочувствие хорошее. Целый день тружусь и особо не отдыхаю. Во время промывания кишечника продолжают выходить застарелые орешки — цвета и формой как тина, а также слизь. Язвы на губе почти исчезли, зуб еще болит. Интересно, в животе что-то постоянно урчит. В 22.45 сделал второе промывание, вышло опять много дряни, один орешек и остальное в виде ила, но солидно.

Комментарий: постоянное отхождение из кишечника происходит из-за того, что не сделан вход в голодание с предварительной очисткой.

27 июля. 6-й день.

Самочувствие нормальное, от тех двух язвочек во рту остался лишь только след. За зубом еще болит, но намного лучше. В 8.20 сделал промывание, опять вышли орешки и прочая дрянь. Однако вода в этот раз вливалась лучше и хорошо заполнила немалую часть толстой кишки. Я убеждаюсь, что откисание при помощи лимонной кислоты идет слоями. Чувствую теплые приливы в голове. В 22.15 самочувствие хорошее, от язвочек остался один след, с зубом также лучше, не так болит, и рот стал шире открываться.

Сплевываю высосанную из-под зуба темную кровь. Весь день трудился, лишь в обед поспал 1,5 часа. После вечернего промывания желудка вышел один лишь «штыб». Иногда у меня бывает бесцветная моча.

Комментарий: о том, что можно при применении клизмы использовать урину, я в то время не знал. Налицо полезное действие голодания на заживление слизистых оболочек.

28 июля. 7-й день.

Самочувствие нормальное. После промывания желудка вышла еще часть «штыба», но в меньшем количестве, чем раньше. Кишечник стал лучше, чище.

Комментарий: «штыб» — это измельченные каловые камни черного цвета.

29 июля. 8-й день.

В 21.30 самочувствие нормальное, но слабость ощущается сильнее, чем когда-либо. Провел весь день в труде. Сейчас вечером, а точнее ночью, ощущаю прилив сил, а днем было хуже. За все время голодания кроме клизм с лимонной кислотой и питья обыкновенной воды ничего не брал в рот, да и то пью очень мало. На языке налет стал другим: с краев белый, а посередине с желтизной и с металлическим привкусом.

Комментарий: желтый налет на языке означает очищение печени от желчных шлаков.

30 июля. 9-й день.

Подошло к концу мое 10-дневное голодание. Зуб, правда, еще немного болит. Принял столовую ложку меда. Сон у меня ухудшился, без нагрузки плохо засыпаю. Самочувствие хорошее. В 12.30 съел еще меда, самочувствие нормальное, начинает сосать в животе. При промывании желудка вышло много мути и несколько средних орешков. Восстанавливаться буду по Брэггу. В 13.30 произошло опорожнение кишечника — жижа грязно-желтого цвета и какая-то слизь. Организм сам очищается от дряни. В 22.15 начал выход из голодания по Суворину: пожевал черствый хлеб с чесноком для очистки языка и ротовой полости.

Комментарий: к десятым суткам произошло достаточно сильное закисление организма, которое позволило вывести из организма часть патологии в виде жижи и слизи.

31 июля — выход из голодания.

Сплюнул много горькой, грязно-серой слюны. Сходил в туалет, кал свежий, никаких болезненных ощущений в анусе. В 9.30 съел морковку, капусту, выпил свежий сок.

В 17.30 съел два больших яблока и три большие груши, а перед этим свежая морковка 250 граммов.

С выходом из голодания ошибка — слишком много овощей и фруктов, и все свежее, а особенно важно не есть ничего послабляющего, а я съел абрикос.

Комментарий: плохая слюна говорит о продолжающемся эффекте очищения организма. То, что я начал анализировать свой опыт, очень хорошо.

1 августа — выход из голодания.

Питался по-новому и опять неудача, организм еще не способен справляться с таким объемом пищи, короче — переел. В 9.00 съел: кусочек хлеба 250 граммов с медом и немного сливочного масла, 200 граммов сметаны и тушеной капусты с жирком. В 16.20 съел 200 граммов слив и два яблока.

Комментарий: у многих людей «сидит» какая-то животная жадность к пище. Пока она не будет уничтожена, у вас это будет повторяться снова и снова.

2 августа — выход из голодания.

Вчера вечером воздержался от еды — и все нормально, организм все усвоил. Утром салат, огурцы, помидоры, вареный картофель, кабачки, два яблока. Перед этим появился аппетит. Обед: груша, яблоки, морковка, абрикосы — все свежее.

Комментарий: только собственные ошибки позволяют познать истину. Например, такую, как не есть на ночь.

3-дневное уриновое голодание.

11—12—13 ноября.

Провел уриновое голодание на новолуние.

В 1-й день моча в основном мутная.

Во 2-й день с 12.00 часов пошла чистая моча соломенного цвета, горьковатая на вкус, под вечер захотелось выпить воды примерно 1,5—2 литра.

В 3-й день утром часов в 6.00 проснулся с ощущением жара на ладонях и особенно в ступнях. Моча стала светло-соломенной и слегка горчила.

Утром 4-го дня моча такого же цвета и слегка горчит.

Каждый день был стул от трех и до более раз. Улучшалась гибкость — стала на самом высоком уровне (как после 7-, 10-дневного голодания).

Комментарий: я пил всю выделяющуюся урину за день. В таком большом количестве она действовала как слабительное, естественно, очищая организм. Поэтому такой частый стул.

14 ноября — выход из голодания.

Первая еда: салат — капуста, морковка, свекла. На пищу обильно выделялась слюна. Пища была слабая на вкус.

15 ноября — выход из голодания.

Впервые правильно выхожу из голодания. Утром почувствовал прилив сил, бодр и вообще прекрасное настроение. Тело отбросило лишний вес и смотрится прекрасно.

1986 год.

18-суточное голодание.

8 февраля. 1-й день.

Начал «лунное голодание» на урине. Первый день прошел нормально, есть не хочется, два раза сходил в туалет.

Комментарий: «лунное голодание», то есть начатое в новолуние.

9 февраля. 2-й день.

Самочувствие нормальное, есть не хочется, хожу в туалет по-крупному (в основном жижа). Наблюдалась довольно-таки сильная боль в районе пупка, но после того как сходил в туалет, боль прошла. 14.30 — сейчас я даже не ощущаю, что голодаю, идет обычный день.

10 февраля. 3-й день.

Самочувствие нормальное, есть не хочется. Утром урину не пил — слил; пока иду «насухо», живот хорошо подвело. 20.00 — весь день обхожусь без всякой жидкости, даже урину не пью. Ацетоном несет из пасти вовсю. А теперь самое главное. Примерно в 13.00 я почувствовал усталость, заболела спина, зрение притупилось, и вообще в сон потянуло. Я решил помедитировать и просидел около часа. После медитации я испытывал отличную работоспособность, приподнятость, короче, весь остаток дня я провел как ни в чем не бывало.

12 февраля. 5-й день.

Вчера был самый трудный день, я продолжал не принимать жидкости до 16.00, а затем пил воду и урину. Сегодня самочувствие нормальное, медитирую прекрасно. Здорово возросла гибкость. Провожу полностью трудовой день.

15 февраля. 8-й день.

12.30 — чувствую себя нормально, по дому делаю все дела. С утра сходил в туалет по-крупному, вышли какая-то жижа и газа немного. Пил воду и плюс еще раз сходил в туалет, вышла жижа.

17 февраля. 10-й день.

Вес 77,800. Самочувствие отличное, по всем признакам начался прилив сил, тело стало настолько легкое, что я не хожу, а летаю. Обливался холодной водой — не так ощущаю ее холод. Язык еще покрыт желтым налетом, но энергообмен между телом и окружающей средой сильно увеличился, что выражается в значительном приливе сил. С 11.00 началась сильнейшая «расслабуха» — просто расслаблен и все. Не хочется ничего делать. Особенно чувствуется, что очищаются каналы, под глазами ранки (кожа шелушилась и облазила), сейчас она затягивается. Я думаю, начинается самый глубокий этап очищения, а также аутолиз. Настрой один — идти до очищения языка.

Комментарий: как наивно было думать, что началось «глубинное очищение». Но то, что очищение шло своим чередом, — правда.

18 февраля. 11-й день.

Самочувствие несколько лучше. Продолжаю утром медитировать, обливаюсь холодной водой, выполняю комплекс асан. С 13.00 медитировал, самочувствие сразу улучшилось. 21.10: день прошел нормально, хотя и были случаи взрыва раздражения; кажется, язык стал очищаться.

Комментарий: случаи взрыва раздражения указывают на активацию соответствующих психологических зажимов перед их уничтожением.

19 февраля. 12-й день.

Самочувствие нормальное, сегодня много ходил, прочитал лекцию о питании.

21 февраля. 14-й день.

Если на 13-й день я еще себя чувствовал «не в своей тарелке», то сегодня у меня нет ни слабости, ни других плохих симптомов, я нахожусь в нормальном состоянии.

Комментарий: организм полностью перешел на внутреннее питание, избавился от наиболее ядовитых шлаков и теперь просто функционирует несколько в другом режиме, который сам по себе вполне нормален.

22 февраля. 15-й день.

Самочувствие нормальное, а если находиться на свежем воздухе, то вообще хорошо. Язык понемногу очищается. Сегодня выпал первый снег, я просто вывалялся в нем. Нормально! Вообще почувствовал какую-то усталость и холод. Примерно до 10—11 часов дня побаливало сердце. Сейчас же нет никаких неприятных ощущений. Голова свежая, лишь расслабленность большая, да и то в основном дома, в жаре, а на улице чувствую себя прекрасно. В 21.00 язык вроде стал еще чище.

23 февраля. 16-й день.

Ночью я ощущаю язык, он как бы «горит». Но раньше я ощущал его почти весь, а сейчас только по центральной складке. Наверное, подхожу к концу очищения. Язвочки в виде ранок под глазами прошли, и кожа там стала нормальной. 21.00: язык жжет посредине (что-то вроде металлического вкуса). Начал ощущать сосание в кишечнике, язык еще не чист. Самочувствие нормальное.

24 февраля. 17-й день.

Сегодня взвесился, правда в одежде, вес 76 килограммов 250 граммов. Самочувствие нормальное, на языке привкус железа.

Комментарий: привкус железа указывает на борьбу с патологией в области легких и толстого кишечника. Недаром эти органы сравниваются в восточной медицине с металлом.

25 февраля. 18-й день.

Вчера довольно-таки сильно побаливало сердце как раз в точке меридиана сердца, напротив него. Чувствовал неприятные ощущения в печени, и в селезенке ощущалось что-то неприятное. До этого, до 17.00 дня, бурчало в животе и выходили газы. Иногда что-то подпирало левое подреберье, было неприятно. Сделал клизму — 3 литра воды с лимонным

соком, вышло около стакана застарелых орешков. Самочувствие нормальное, голова свежая, настроение хорошее, будто я не голодаю. Гибкость здорово возросла, почти сажусь на шпагат. 21.00: язык здорово очистился, можно сказать, почти чист, а самое главное — появился действительно «волчий аппетит», в кишках так и сосет. Последние два-три дня из бронхов и носоглотки выделялись нежидкие выделения, типа гнойных сгустков.

Комментарий: в начале шла борьба с патологией в легких, толстом кишечнике, а теперь произошло отторжение в виде гнойных сгустков и «застарелых орешков».

26 февраля. 19-й день.

Язык еще полностью не очистился, но чувство голода ясно ощущается, сосет под ложечкой нормально. После 8.00 начну восстановление свежими апельсинами. Самочувствие прекрасное, кроме чувства голодного сосания под ложечкой других ощущений нет. Завершаю 18-суточное голодание.

Комментарий: можно сказать, что благодаря ранее проведенным голоданиям и тому, что я дважды в день обливался ледяной водой, вел активный образ жизни, мне удалось закончить голодание в намеченный срок. Общая потеря веса составила 12—15 килограммов.

27 февраля — выход из голодания.

Самочувствие прекрасное, никакой слабости, в теле легкость, будто его нет. Дожидался хорошего аппетита и с 9.00 до 10.00 съел два апельсина — 100—120 граммов.

14.20—14.45 — один апельсин 120 граммов.

16.55—17.12 — апельсин.

В 17.00 появился небольшой блеск в глазах.

19.50—20.10 — апельсин. После апельсина рот надо полоскать, чтобы не было оскомины.

21.40—22.07 — апельсин.

28 февраля — выход из голодания.

Самочувствие прекрасное. Вес 73 килограмма.

9.00 — съел около 200 граммов моркови. Сегодня буду есть так: морковный сок, часа через 2—3 апельсиновый сок и затем опять через 2—3 часа морковный сок и так далее (по Дж. Уокеру).

Язык стал чище, глаза блестят.

13.05—13.45 — два апельсина.

16.35—17.15 — морковь.

19.30—20.10 — два апельсина.

22.00—22.30 — два апельсина. Сегодня разжевываю, высасываю сок, а остальное выплевываю. День прошел нормально, все хорошо.

Комментарий: результат еще более разителен в том плане, что до 1984 года мой вес был 100 килограммов. Потерять 27 килограммов в течение двух лет (мышцы, патологическую ткань) при росте около 190 сантиметров дело не простое. К тому же я тонкокостный. В настоящее время мой вес колеблется от 84 до 90 килограммов, при голодании он теряется с трудом. Например, после 5—7 суток голодания я выгляжу так, как будто и не голодаю.

1 марта — выход из голодания.

4-й день восстановления. Начал применять мумие.

8.35 — два яблока.

10.30 — три абрикоса.

12.00 — три апельсина.

14.30 — морковка 150 граммов плюс распаренная гречневая каша 200 граммов.

Вот 17.30, а я чувствую довольно сильную тяжесть в желудке, хотя я кашу тщательным образом прожевывал, ощущаю тяжесть и под сердцем. Туговато гречка идет.

20.05—20.30 — яблоко плюс полтора апельсина.

Каша до этого времени медленно переваривалась, все еще чувствовалась в желудке, и вот только после последней еды я почувствовал работу кишечника (появилась перестальтика), и дело пошло на лад. Видно, кашу еще есть рановато, или съесть очень малое количество — 50 граммов. За исключением этого все нормально.

2 марта — выход из голодания.

Принимаю мумие.

9.45 — две чайные ложки меда.

10.15—10.45 — два апельсина.

Вчера перед сном перед глазами стали появляться светящиеся круги; они были большие, красноватого цвета, вспышки тоже красноватого цвета, затем в голове раздался щелчок, и блеснула сильная вспышка, как от взрыва красноватого цвета. Как будто что-то переключилось в голове, и после этого все исчезло. Да, еще видение было в виде черного слона.

12.10 — три яблока.

13.30—14.00 — моркови 200 граммов плюс капуста 100 граммов.

Опыт: чтобы после растительной пищи не было оскомины — полощи рот! (Эта рекомендация касается лиц с конституцией «Желчи», как у меня.)

16.20—17.00 — пять яблок 300—350 граммов (оказался перебор, надо меньше).

20.00—20.40 — две чайные ложки меда.

21.00 — два яблока.

3 марта — выход из голодания.

7.10 — две чайные ложки меда. Вес 73,500 килограмма.

11.15 — три яблока.

14.00—14.45 — морковь 250—300 граммов плюс гречневая каша 100 граммов.

18.50—19.20 — капуста 260 граммов.

22.30 — две чайные ложки меда.

4 марта — выход из голодания.

7.10 — две чайные ложки меда.

9.20 — два яблока.

13.00 — два яблока.

С натугой сходил в туалет — вышло много кала.

16.00 — морковь 250 граммов.

18.20 — капуста 200 граммов плюс орехи 200 граммов. Еда пошла отлично, вкус исключительный, и вообще, кушая медленно, испытываешь особое наслаждение, лучше ощущается вкус продукта.

В 21.10 кишечник очень хорошо и по-крупному опорожнился, правда, фекалии были немного суховаты. (Вот это указывает на начало перевозбуждения жизненного принципа «Ветра». Надо делать молочно-масляную клизму, принимать горячие ванны и втирать в тело оливковое или топленое масло.)

22.00 — две чайные ложки меда. Ел эти две ложки около 40 минут. Сразу же почувствовал улучшение перистальтики, из желудка быстро произошло удаление предыдущей еды.

5 марта — выход из голодания.

10.30 — две чайные ложки меда, съел пальцем.

12.00—12.30 — три яблока. Облился холодной водой и совсем холода не почувствовал, хотя на теле ни жиринки. Лихо все голод съел. (На выходе из голодания не рекомендую обливаться холодной водой — обязательно произойдет перевозбуждение «Ветра».)

14.45 — кешью 100 граммов плюс капуста 200—250 граммов. Оскома от растительной пищи пропала.

19.35 — свекла 70 граммов плюс морковь 100 граммов.

21.15—21.45 — миндаль 50—70 граммов плюс капуста.

6 марта — выход из голодания.

8.15 — две чайные ложки меда.

10.05—10.22 — четыре яблока.

12.35 — четыре яблока.

13.00 — 0,5 литра томатного сока.

15.00 — 0,2 литра томатного сока.

15.20 — морковь около 250 граммов, свекла 70 граммов, картофель вареный 100 граммов.

20.10 — около 300 граммов кешью и столько же капусты.

22.00 — сходил в туалет — вышла жижа бурачного цвета. (Вареный томатный сок не усваивается. Отсюда и жижа.)

23.00 — четыре ложки меда — пальцем. (Еда в это время указывает на одно — патологическое чувство «жора» осталось. В это время не должно быть никакой еды. В противном случае срыв в питании вам обеспечен.)

7 марта — выход из голодания.

6.15 — сходил в туалет — великолепный кал: мягкий, с приятным запахом.

Опыт — ежедневно пить соки из овощей и фруктов, желательно их прожевывать: не будет происходить обезвоживания организма и стул станет нормальным.

8.50 — три чайные ложки меда — пальцем.

10.00 — яблоки 350—400 граммов.

На этом заканчивается выход из голодания — начинается «жор».

В 13.15 — прожевывание и выплевывание морковки 250—300 граммов. Язык стал розоветь.

14.15 — пять жареных яиц плюс капуста 150—200 граммов плюс свежий огурец 70 граммов.

17.10 — прожевывать свеклу и много моркови.

19.30 — кешью 200 граммов плюс капуста 300 граммов. Пока все нормально.

Комментарий: опять я вернулся к старым привычкам — пять жареных яиц! Все сошло благодаря тому, что они потреблялись с большой миской салата. Еда на ночь как раз и стимулирует патологические привычки и губит эффект голодания. Помните это и держитесь.

1993 год.
22-дневное голодание. С 26 марта по 16 апреля.

Описание дано в книге «Уринотерапия» (СПб., 1996).

3-дневное голодание.

20 июля, 1-й день.

В результате некорректного питания кое-какие болячки вернулись, хоть и в ослабленном виде. По разным приметам я решил, что болен «токсоплазмозом» и, горимый желанием продвинуться в духовной жизни, я решил предпринять новое длительное голодание. (Желание — это одно, а вот возможности организма — это совсем другое. Необходимо восстановить запас жизненной силы, а потом уже предпринимать длительное голодание.)

Сделал Шанкх Пракшалану и вошел в голод.

21 июля, 2-й день.

В этот день немного помутило, а в основном все нормально. Много трудился по дому — ремонтировал строение.

Выпил упаренную урину и ею же растирал тело. Было прослабление — упаренная урина хорошо очищает печень и желчный пузырь.

Поздно вечером плакал — пошло очищение полевой формы.

22 июля, 3-й день.

День был очень жаркий. Я мотался по делам в Новочеркасске, Ростове и вслед за семьей приехал в Мариуполь. Все это так вымотало меня, что на четвертый день я начал выходить из голодания.

Комментарий: постарайтесь в стадию пищевого возбуждения не менять резко жизненную обстановку, не делать то, что требует внутреннего напряжения. Стресс от голодания и внешний стресс быстро истощат вашу решимость к продолжению голодания. Это и случилось со мной.

16-дневное голодание.

1—2 августа, 1—2-й дни.

В голодание вошел без всякой подготовки, пил урину. С утра (9.00) помутило — хотелось есть, но я пересилил «просьбу патологии». Много дел сделал.

На вторые сутки захотелось побегать, позаниматься, что я и сделал. Много трудился. Заметил, что на голове волосы стали гуще, «подшерсток» появился.

Комментарий: после первой неудачной попытки провести длительное голодание это — вторая попытка. Домашняя обстановка способствовала проведению голодания.

3 августа, 3-й день.

В начале суток в 22.00 сделал уриновую клизму, вышел кал.

4 августа, 4-й день.

Весь день протрудился. Пил воду из колодца. Трудился как зверь, хоть и был в расслабленном состоянии. Поздно вечером, уже на 5-е сутки сделал клизму с 2 литрами соленой воды. Вышло много грязи. Далее сделал вторую — вышло меньше грязи, третью клизму сделал с упаренной уриной — и сильно заболело (очагами в районе восходящей толстой кишки) в животе — вышло еще несколько тинообразной грязи.

5 августа, 5-й день.

Язык не так грязен и во рту нет плохого привкуса. Сегодня трудился, но не так много, как вчера. Сделал клизму, пью урину. Организм стал самостоятельно очищаться, когда надо сделать выброс — сам толстый кишечник срабатывает. Все идет нормально. Утром бегаю, обливаюсь водой, тру лысину уриной плюс соль, а потом еще луком. Сам голод переносится весьма легко. Шлаков выходит гораздо меньше.

6 августа, 6-й день.

Голод переношу очень хорошо — весь день на ногах в делах. Сделал клизму с соленой водой — вышла муть. Сразу же сделал клизму с 1 литром упаренной урины — сильного позыва не было, хотя желудок сработал хорошо, вышла темно-серая слизь. Очищаюсь!

7 августа, 7-й день.

Голод переношу очень легко, расслабленность исчезла, головокружение при вставании тоже. Такое впечатление, что я хожу, работаю в нормальном состоянии. Да, вот так голодать весьма хорошо и полезно. Язык белесый, гибкость продолжает увеличиваться, и, что отрадно заметить, перестала болеть поясница. Да голод — это чудо, его надо понять и пройти самую тяжелую часть — расшлаковку.

К о м м е н т а р и й: когда я с 1985 по данное время читал, что некоторые люди, особенно регулярно голодающие, легко, как ни в чем не бывало переносят голод, мне это было совершенно неясно. Почти постоянно у меня были расслабленность, некая муторность, внутреннее сопротивление процессу голодания. Но когда, постепенно и не сразу, из сознания была стерта полевая патология, уничтожена болезненно измененная ткань, вышла бо́льшая часть шлаков, я ощутил, что несмотря на отсутствие питания я неделями работаю, как ни в чем не бывало, и даже более продуктивно, чем на пищевом режиме. **Я на собственном опыте понял, что действительно, можно жить 2—3 недели только на воде и урине без ощущения какого-либо дискомфорта, слабости и тому подобного.** Но для этого необходима большая целенаправленная подготовительная работа.

8—9 августа, 8, 9-й дни.

Ходил на речку купаться — прекрасное получилось удовольствие, бодр, свеж. Делал клизмы из упаренной урины. Опять они подействовали, вызвав боль в восходящей и поперечной кишке, — отход патологии продолжается.

Самочувствие нормальное. Глаза почти перестали болеть, но язык побелел больше.

10 августа, 10-й день.

Ночью я мгновенно проснулся от резкой боли в области печени и понял, что произошла разблокировка очага патологии в печени — это хорошо. Утром после клизмы начался отход того, что оторвалось, — выходила жирная, желтая с прожилками (как водоросли) слизь, и отошло ее немало. Днем побаливало в области сердца. Моча стала очень красивого цвета и на вкус не такая концентрированная. Продолжаю трудиться.

11 августа, 11-й день.

Что-то в правом боку происходит — видимо, идет отторжение патологии (в том числе тонкой). Когда сходил в туалет после клизмы с отварами трав и с мочой (когда урину упариваю, в нее добавляю сухие травы), началось массовое отторжение и выход разрушавшегося полипа или опухоли — выходили лохмотья в виде холодца с жижей желтого, маслообразного цвета. Утром глаза сильно закисли — происходит очищение (из глаз выходит гнойная слизь, идет очищение головы). Днем после клизмы были симптомы отторжения — меня мутило, болел живот с правой

стороны. Вечером переплыл реку Донец два раза (около 300 метров).

12 августа, 12-й день.

Я был слаб, сосало в животе с правой стороны, хотелось есть. Я перетерпел, трудился весь день и потом почувствовал с правой стороны пустоту. Будто что-то опустело, а затем, будто там зияет огромная рана и чувство такое же, как от раны. Под вечер все прошло. После клизмы отошла черная, зловещая муть. Язык грязен.

Комментарий: все эти ощущения возникают в зависимости от типа и локализации патологии и указывают на работу жизненной силы в этом месте. Всегда потерпите некоторое время, когда вас мутит при голодании. Впоследствии вы будете вознаграждены избавлением от болезни — «отошла черная, зловещая муть».

13 августа, 13-й день.

После клизмы с соленой водой из меня стали выходить мазутообразные образования в большом количестве. Вновь стал побаливать правый бок. Сделал клизму с 1,5 литрами упаренной урины, но ничего не вышло.

Комментарий: конечно, упаренная урина сильно выводит патологию. Но это не значит, что надо ее заливать литрами. Пока сам организм не подготовит болезнь к отторжению, от обильных уриновых клизм толку мало. Поэтому не насилуйте свой организм такими большими и сильными клизмами — всему свое время. Делайте профилактические клизмы со 100—500 граммами упаренной урины. Этого вполне достаточно.

14 августа, 14-й день.

Примерно с 8—9 часов утра сильно хотелось есть, но потом все прошло. Самочувствие значительно улучшилось.

15—16 августа, 15-й и 16-й дни.

Делал клизмы. По-прежнему выходит масса слизи, но цвет ее уже желтовато-беловатый, как медуза. Самочувствие лучше, изредка наступают голодные приступы (это отмирает медузообразная слизь), язык очищается.

16-й день. Сделал клизму. В животе никаких неприятных ощущений не было, проходила жидкость свободно, и это от упаренной урины! По всей видимости, оздоровился толстый кишечник здорово, но после этой клизмы отошло 1—1,5 стакана медузообразной массы. Я поражен, сколько во мне

слизи и как она проросла по толстому кишечнику и вообще по организму. В животе что-то движется, урчит, днем начинаю делать выход из голодания.

17 августа — выход из голодания.

Я восстанавливался на яблоках, грушах, капустном салате, концентрированном отваре из трав с медом, пил урину и вечером сделал себе хлеб из проросшего зерна. Ел чеснок, но кушать его надо с чем-то — можно сжечь слизистую рта.

Комментарий: почему я проголодал 16 дней? Да потому, что 17 августа новолуние — начало лунного цикла, запуск всех функций организма, а следовательно, наилучшее время для выхода из голодания.

18 августа — выход из голодания.

Ем овощи, фрукты и хлеб из проросшего зерна. Сходил в туалет — кое-что вышло из прошлых «отложений», а затем пошла «паста» (это означает, что выходит измельченная, но не переваренная пища).

9-дневное голодание.

30 ноября, 1-й день.

Начался пост, и я решил поголодать. Задача № 1 — оборвать пищевую связь. Для этого я сделал Шанкх Пракшалану. Вышло много грязи, дерьма. Погулял около 1,5—2 часов, облился контрастно (ведро теплой воды, а за ним холодной). Постригся налысо, стал втирать упаренную урину в голову и делать компрессы с ней на голову. Вечером медитировал с представлением роста волос.

1 декабря, 2-й день.

Задача № 2 — войти в голод мягко, с энергией. Важно не чувствовать холод и сухость. Я не обливался холодной водой, а принимал теплую ванну. Сделал клизму из детской урины, вышло множество «козьих камушков». Ночью отходило много слизи.

2 декабря, 3-й день.

Весь этот день прошел гораздо лучше первых двух. Появились энергия, свежесть. Вначале я немного прогулялся, затем принял горячую ванну. Вода потихоньку разогревала мое тело. Затем, когда все хорошенько прогрелось, я почувствовал гудение в теле, которое свидетельствовало о мощнейшем прохождении энергии во мне. Я понял, что пора вставать из воды. Когда я встал, в глазах потемнело, все

расплылось, появилась тошнота. Я вышел и лег, слегка обернувшись полотенцем, — все прошло. Сделал клизму. Вышла липкая, сероватая, отмирающая, чужеродная масса в виде небольших сгустков.

3 декабря, 4-й день.

Спать не хочется и сплю мало. Днем хорошенько прогрелся в ванне. Сделал клизму из урины. Начала выходить глубинная патология: шматки, сгустки, слизняки черноватого цвета. В течение дня чувствовал печень — шевеление в ней. Самочувствие хорошее. Сделал два массажа головы по 15 минут с уриной.

4 декабря, 5-й день.

Сегодня я был гораздо свежее. Хорошенько распарился, а затем принял холодный душ. Втираю урину и соль в голову.

5—6 декабря, 6-й и 7-й дни.

За это время значительно нормализовалась кровь. Так, конъюнктива глаза значительно порозовела. Прекрасно очистились суставы, но с мочой продолжают отходить «глубинные» соли — вкус урины особый (как я ранее указывал, по вкусу урины можно судить, как идет очищение. Если она жжет — то очищение в полном разгаре. Если она как вода — вы очистились). Самочувствие нормальное, хотя тело расслаблено. Голова работает хорошо, мысли четкие, ясные. Отошло много слизи из носоглотки и через анус. Вечером отходила даже жидкая слизь в виде капель. Сейчас нос успокоился, но язык покрыт белым налетом. После клизмы выходит глубинная грязь из района аппендицита — твердые образования в виде камушков, слизь. На 7-й день все прошло так же. Грязи после постановки клизм стало выходить меньше, иногда сильно сосет в животе. Соплей стало меньше.

7 декабря, 8-й день.

Вчера вечером, с помощью близких, мне удалось сесть в лотос и при этом руками за спиной захватить стопы ног — то есть «закрытый лотос» (возросшая гибкость указывает, что очищается соединительная ткань). В целом день прошел легко и спокойно. Самочувствие лучше, грязи стало меньше, но язык белый и после клизмы выходят камушки и чернота.

8 декабря, 9-й день.

Слизи через нос выходит меньше, но она стала гуще. Дыхание через ноздри уравнялось. Чувствую, стала очи-

щаться печень. День прошел нормально, самочувствие хорошее. После уриновой клизмы выходит лишь муть под конец. Видимо, желчь отходит, а толстый кишечник — очистился. В 17.05 — начал выход из голодания — выпил около двух столовых ложек меда с теплой водой, съел яблоко.

1994 год.
8-дневное голодание.

Описание дано в книге «Уринотерапия» (СПб., 1996).

14-дневное голодание.

30 мая, 1-й день.
Вошел в голодание с помощью Шанкх Пракшаланы.

31 мая, 2-й день.
Два раза растирал тело мочегоном. Самочувствие нормальное. Был самостоятельный стул. Во второй половине дня были небольшие боли в области пупка (чувствовал там что-то нездоровое) и небольшие по продолжительности, но острые боли в области сердца слева. Кстати, левая сторона тела у меня поражена. Болят: левая ступня, левое колено, левый вертел, а на запястье левой руки образовалось сильное раздражение кожи (как браслет от часов). В течение дня хотелось есть.

1 июня, 3-й день.
Самочувствие нормальное. Самостоятельно был небольшой стул. Вышла мазутообразная, черная жидкость (типа студня), как и в прошлые разы. В животе урчит, шевелится. Сделал втирание в тело с мочегоном (упаренной до одной четвертой объема урины) около 30—40 минут, затем сполоснул тело теплой водой. Самочувствие нормальное. Пью протиевую омагниченную воду в горячем виде — она здорово промывает организм.

2 июня, 4-й день.
В течение этих суток было какое-то кризисное состояние. Ночью случились судороги на левой ноге — большого пальца, наблюдалась аритмия, но утром все прошло. Единственная неприятность — это боль в левом вертеле — где бедро крепится к тазу. Сделал клизму с мочегоном, вышло много грязи. Сейчас с левой стороны живота, внутри какие-то подрагивания. Самочувствие нормальное.

3 июня, 5-й день.

Самочувствие нормальное. Единственное, что донимает, это боль в области левого тазобедренного сустава. По телу, особенно в животе и с левой стороны идут небольшие подергивания. Сделал два массажа с упаренной уриной — они действуют благотворно. Поставил клизму — идет темная муть (чистится печень), много грязи.

4 июня, 6-й день.

Самочувствие нормальное. Вечером сделал клизму, вышла желчная муть.

5 июня, 7-й день.

Утром сделал массаж — все нормально. Кроме этого, самопроизвольно отошла жижа из толстого кишечника. Сделал микроклизмочку, она держалась весьма долго (30 минут). Когда сходил в туалет — вышло разрушающееся новообразование в виде «бурых водорослей». Затем хорошо прогрелся в бане — попарил большой вертел.

6 июня, 8-й день.

Выходит много дряни, порой самопроизвольно. Спина потихоньку проходит. Усиленно «качаю спину» (выполняю упражнения на поясницу).

7 июня, 9-й день.

Все надоело, но держусь. Сделал клизму — вышло немного мути, а также частицы застоявшегося дерьма. Усиленно «качаю спину». Сделал один массаж с упаренной уриной. Пью омагниченную воду и урину. Со вчерашнего дня она стала горького вкуса, едкая — растворяются шлаки.

Комментарий: голодать летом труднее из-за жары. Организм сильно расслабляется, а полевая патология быстрее активизируется.

8 июня, 10-й день.

Вены, которые выпирали у меня на ногах, — исчезли. На левой руке полностью прошло раздражение, едва виден след в виде более пигментированного участка кожи. 9-го — новолуние, — наверное, буду выходить из голодания. При втягивании живота боль под пупком не ощущается. Но тело еще мощно выглядит, а на животе достаточно жира.

9 июня, 11-й день.

В общем самочувствие среднее. Выходит из меня в основном жижа желчного характера.

10—11 июня, 12-й и 13-й дни.

Силы тают быстро. Пью минеральную воду. Очень хорошо помогает волевой настрой. Спина еще побаливает, но это уже мелочи по сравнению с тем, что было.

12 июня, 14-й день.

Итак, отголодал я 13,5 суток ровно. Начал выходить из голодания. После приема отвара из трав с тремя чайными ложками меда из меня самостоятельно вышло много черной жижи желчно-кишечного происхождения. «Покачал спину», боль почти не чувствуется. Запросто сажусь в закрытый лотос — гибкость вернулась.

13 и 14 июня мне приснились интересные сны, которые говорят о том, какая работа была произведена в моей полевой форме.

Сон 1. Напала на меня большая собака (вроде кавказской овчарки). Я бегу по узкому мостику к людям. Кричу: «Помогите!» Вижу двух женщин — одна старуха, другая молодая, которые ехидно мне улыбаются. А собака уже рядом. Я быстро иду (как-то перемещаюсь, как бы лечу) и вижу, что у молодой женщины вместо ног — лохматые копыта (как коровьи). Собака догнала меня и кружится возле. Схватила за пальцы левой ноги. Мне стало больно, но не очень. Затем она схватила за пальцы правой ноги. Тогда я левой ногой наступил ей на нос и сильно придавил. Она завизжала и пропала. (Этот сон указывает на активацию полевых паразитов и их изгнание из организма. — *Прим. Генеши.*)

Сон 2. Кто-то мне до этого говорил, что увидеть в небе клин летящих журавлей — благо. И вот во сне я поднял к небу лицо и увидел клин журавлей. Они летели в виде определенного клинообразного знака, синхронно махая крыльями. Я сказал с радостью: «Будет благо!» — и проснулся. (Этот сон указывает, что кармические долги во многом исчерпаны за счет голоданий. Теперь я нахожусь под влиянием совершенно других кармических течений, несущих совершенно другие жизненные ситуации. Кстати, об этом феномене говорил Иисус Христос, что благодаря голоду Отец Небесный снимает за день голодания грехи, совершенные человеком в течение года.)

В этом же году я голодал 7 суток (с 20 по 26 августа) и 27 суток на Рождественский пост (описание голодания дано в книге «Уринотерапия»). После последнего голодания

тема «голода» перестала меня волновать. Поэтому я больше не веду дневники голоданий. Я просто знаю, что, получив внутренний импульс к началу голодания, я его проведу без особых колебаний и отговорок. Например, отговорки у меня были такие: зимой голодать — холодно, а летом жалко — столько вокруг продуктов, а ты голодаешь. Если в начале своей «голодной» практики (1985—1987 годы) я придерживался рекомендаций голодать раз в неделю, то с 1993 года я предпочитаю более длительное голодание, которое запускает серьезные механизмы оздоровления и очищения в организме. Пропуск в длительных голоданиях с 1986 по 1993 годы объясняется тем, что после 18-дневного голодания 1986 года у меня частично слезла эмаль с зубов. Все время я искал объяснение этому, пока не нашел его в Аюрведе, где разъясняются жизненные принципы, индивидуальная конституция, влияние сезонов года и пищи на организм человека. Все это мной описано в адаптированной форме в четырехтомнике «Целительные силы». Теперь голод не страшит меня неизвестностью, я управляю процессом на любой стадии — от входа в него до восстановительного питания.

В заключение опишу значение снов во время голодания. Помните, что сны отражают процессы, происходящие в вашей полевой форме.

Борьба с патологией. Сны, в которых на вас нападают, вы отбиваетесь, сражаетесь. Нападающие могут быть: животные, люди, фантастические существа и тому подобное. Наиболее часто это — змеи, собаки, кошки, куски слизи, старики или обезображенные люди. Цвет снов чаще красного, серого, грязно-желтого цвета.

Победа (избавление от патологии). Вы прогоняете, отбрасываете, убегаете, побеждаете во сне то, с чем вы сражались. Омываетесь в наичистейшей воде. Смеетесь во сне, чему-то радуетесь.

Кармический долг или привязка. В данных снах вам указывается предмет, с которым у вас привязка. Например, умершие люди, люди, с которыми вы раньше были близки (находитесь в разводе); одни и те же ситуации, во время которых возник кармический долг; наконец, показывают ситуацию, посредством которой вы можете ликвидировать кармическую задолженность.

Снятие кармической задолженности. Вы видите во сне ситуацию с кармическим должником, после которой полу-

чаете облегчение, удовлетворение. Плачь и скорбь во сне или наяву в результате внутреннего переживания.

Благоприятные изменения в вашей судьбе. Вид особых — судьбоносных знаков, от созерцания которых вас охватывает внутренняя радость. Находки во сне особых предметов, от которых вас охватывает восторг и вы внутренне знаете их особое значение именно для вас.

Голодание покажет вам
ваши кармические долги и привязки во снах.

Часть 3. ГОЛОДАНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Голодание — единственный эволюционный метод, при котором через систематическое очищение вы можете возвратиться постепенно к нормальному состоянию.

Сама природа отвращением человека в болезни к пище показывает, что мы не в состоянии в это время ее переварить.

Этот раздел представляет собой качественную переработку ранее накопленных практических знаний по лечебному применению голодания.

Какие болезни поддаются голоданию

Врачи, ранее практиковавшие лечение обычными методами, а затем опробовавшими голодание, отмечают тот факт, что одно лечебное голодание заменяет массу лечебно-профилактических методик и в то же время обеспечивает более фундаментальный положительный результат даже в тех случаях, когда он проводится без всякого медицинского контроля.

Из предыдущего изложения можно сделать вывод, что практически все болезни должны поддаваться воздействию лечебного голодания при достаточной длительности и повторяемости. Так оно и есть на самом деле. Ведь известно, что не болезнь играет главную роль, а человек, желающий излечиться.

Из практики лечебного голодания стало известно, какие болезни хорошо поддаются голоду, а какие хуже, и сколько времени голодания требуют они для излечения.

Важно отметить и тот факт, что большинство людей, лечившихся голоданием, до его применения в течение многих лет испробовали другие формы лечения — лекарства, облучения, операции, массажи, всевозможные процедуры, электро-

лечение, самовнушение, иглорефлексотерапию и так далее — безрезультатно. К голоданию они прибегали как к последнему средству. Как правило, это были болезни сердца, рак, язвы, колит, астма, артрит, инфекции, дисбактериозы, кожные болезни — редко излечивались общепринятыми средствами. В результате применения голодания очень многие излечились полностью, а другие получили заметные улучшения.

Имеются статистические данные применения голодания, составленные доктором Мак-Итченом (см. табл.).

Таблица доктора Мак-Итчена

Болезнь	Общее число случаев	Случаи выздоровления, улучшения	Без улучшений
Гипертония	141	141	0
Колит	88	77	11
Свищ прямой кишки	67	64	3
Анемия	60	52	8
Геморрой	51	48	3
Артрит	47	39	8
Бронхит	42	39	3
Болезни почек	41	36	5
Умственные расстройства	39	39	0
Доброкачественные опухоли	38	32	6
Запор	36	34	2
Гепатит	36	36	0
Болезни сердца	33	29	4
Псориаз	32	28	4
Бронхиальная астма	29	29	0
Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки	23	20	3
Варикозное расширение вен	23	22	1
Аллергия	19	17	2
Экзема	18	15	3
Диабет	14	14	0
Болезни почек	12	12	0
Воспаление лобных и гайморовых пазух	12	12	0
Зоб	11	11	0
Пиоррея	8	6	2
Гоноррея	8	8	0
Полиомиелит	8	8	0

Окончание таблицы

Болезнь	Общее число случаев	Случаи выздоровления, улучшения	Без улучшений
Желчные камни	7	6	1
Рак	5	5	0
Эпилепсия	5	5	0
Рассеянный склероз	4	3	1
Туберкулез	2	2	0
Катаракта	1	0	1

Как я указывал раньше, науку о голодании развивали в основном прогрессивные врачи. Например, Николай Нарбеков в 1947 году писал:

«Я понял, что голод приносит не только вред человеку, но когда тяжелобольным людям уже не помогают существующие лекарства и методы лечения ими и этим людям угрожает скорая неминуемая смерть, то именно голод восстанавливает работоспособность этих людей, именно голод вырывает их из лап смерти, возвращает им все радости жизни. Поэтому голод является сильнейшим лечебным фактором для целого ряда тяжелых и не поддающихся иным способам лечения заболеваний человека».

Однако, врачей, практикующих лечебное голодание, ожидает суровое наказание общества в случае неудачи. Так, К. Джеффри с горечью писал:

«Если пациент умирает, пройдя курс лечения обычными методами, это расценивается как несчастье неизбежное; если же пациент погиб при проведении натуропатического лечения, это рассматривается как преступление, отсутствие медицинской помощи».

Голоданием лечат и в нашей стране. С 1 марта 1981 года по настоящее время функционирует отделение РДТ в московской клинической больнице № 68 (заведующий отделением В. А. Миронов, врач-ординатор Н. С. Белозерова, методическое руководство работой осуществляется профессором Ю. С. Николаевым). За этот срок в отделении по методу РДТ лечилось около трех тысяч больных с различными заболеваниями. Перечислим лишь основные: ишеми-

ческая болезнь сердца, гипертония I, II и III степени, атеросклероз сосудов головного мозга, облитерирующий эндартериит, диэнцефальный синдром, вегетососудистая дистония, мигрень, сахарный диабет, артрозы и артриты обменного характера, подагрический диатез, бронхиальная астма, хронический астматоидный бронхит, поллиноз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе ремиссии, хронические гастриты, колиты, хронический холецистит, гломерулонефрит, пиелонефрит, панкреатит, болезнь Рейно, остеохондроз позвоночника, болезнь Бехтерева, псориаз, экзема, хроническая рецидивирующая крапивница, нарушения жирового обмена и другие.

Если у вас нет серьезных проблем со здоровьем и вы не обладаете опытом голодания, то воспользуйтесь рекомендацией Э. Дьюи:

«Я применяю два вида голодания — утреннее и полное. При полном голодании принимается лишь вода, всякая пища воспрещена. Утреннее голодание, которое я особенно охотно назначаю, состоит в пропуске утреннего приема пищи. Оба эти вида голодания я назначаю при желудочных и кишечных болезнях, при ожирении, водянке, при различных воспалительных процессах и водянистых выпотах, для устранения физической слабости и общей вялости, для улучшения настроения и как средство против депрессии. Мой принцип: не еда, а покой восстанавливают нервную систему. Еда требует почти такой же затраты нервной силы, как и работа».

При серьезном заболевании и неуверенности в своих силах обратитесь в клинику, где лечат голоданием. Во всех других случаях постепенно накапливайте свой личный опыт голодания и практикуйте его безбоязненно.

Артрит, ревматизм и подагра

Болезненность и набухание тканей, окружающих суставы, являются признаками ранней стадии артрита. По мере развития воспаления возникают боль, неподвижность сустава. Мускулы и связки становятся напряженными и сокращаются. Развиваясь чаще всего в хряще, который соединяет концы костей, артрит приводит к разрушение хряща и деформации сустава.

Артрит представляет собой конец патологического процесса, развивающегося годами. До начала развития воспаления суставов у человека бывают боли в суставах, плохое самочувствие, бессонница, плохой аппетит, расстройство пищеварения и другие признаки, свидетельствующие о том, что в организме не все в порядке.

Как часто люди, которых беспокоят неясные мышечные боли, небольшое затруднение в суставах при движении, приступы радикулита, неправильно воспринимают эти предупредительные знаки. Они смягчают эти симптомы лекарствами, массажем, горячими ваннами и продолжают такую жизнь, которая вызывает углубление патологического процесса.

Приглушение симптомов не дает ничего для того, чтобы устранить причину болезней, и не предупреждает развития хронического состояния вплоть до инвалидности.

Причина возникновения артрита — потакание своим вкусовым наклонностям в питании, которое зашлаковывает организм.

Не может быть сомнения в том, что первоначальное раздражение, ведущее к ненормальным изменениям в суставах, возникает из-за наличия в крови и соединительной ткани чужеродных веществ, которые накапливаются месяцами и годами в ослабленном организме. Жертвы артрита переедают крахмал и сахар — хлеб, картошку, пироги, пирожные и конфеты.

Чтобы полностью избавиться от ревматизма, радикулита, мышечного и инфекционного ревматизма, подагры, артрита — независимо, какую бы форму ни приняла эта болезнь, человек в первую очередь должен отказаться от привычек, ослабляющих организм, и знать пределы пищеварительной способности своего организма и уважать их. Любая ненормальная привычка и любая нормальная, доведенная до пресыщения, приводит к болезни. Вот происхождение любой болезни. Конец ее — хроническая болезнь и преждевременная смерть.

Далее, телу необходимо дать возможность вывести с помощью голодания накопившиеся шлаки, а затем изменить химический состав крови с помощью правильного питания. Если это сделано, результаты будут удивительны.

Ничто не может быстрее и основательнее очистить организм, чем это делает голодание. Нет других средств в нашем распоряжении, которые могли бы так быстро изменить химический состав тела, в особенности его жидкостей и секреций. Голодание облегчает боли при артрите более надежно

и без риска нажить новую болезнь, как при приеме «безвредных» лекарств.

Выздоровление при хроническом артрите — это медленное возвращение из состояния нездоровья в состояние здоровья. Оно включает многие факторы: возраст, вес, распространенность болезни, ее течение, запас жизненной энергии, характер имеющихся осложнений, род занятий. Все эти факторы определяют степень возможного выздоровления и его быстроту. Абсолютный минимум сахара и крахмалистой пищи должен быть выдержан в диете.

Самодисциплина, настойчивая решимость выздороветь, даже несмотря на то, что ограничения могут быть иногда докучливыми и утомительными, а прогресс неясно заметным — необходимы для выздоровления.

Пример из практики П. Брэгга:

«Человек по имени Эванс страдал отложением солей в суставах. В кабинет Поля Брэгга он вошел, сильно хромая. История этого человека была похожа на истории миллионов людей во всем мире. Его никогда не учили, как правильно обращаться со своим организмом, но развили ненасытное чувство вкуса от приема пищи. Потребность удовлетворять это чувство вкуса привило привычку регулярно питаться три раза в день и есть все, что он пожелает — кашу, ветчину, яичницу, жареный картофель с мясом, запить все это чашками кофе, пива, чая и так далее. Ему и в голову не приходило, что он стал рабом чувства вкуса и ему за это придется расплатиться страданиями от болей в суставах. Постепенно его суставы нагружались токсичными кристаллами, которые теперь стали давить на нервы, причиняя невыносимую боль.

Заболев, Эванс действовал, как и все. Он хотел легкого избавления от своей болезни с помощью медицинского лечения. Известный врач из Калифорнии прописал ему лечение физиотерапией, но оно ему не помогало. Брэгг откровенно сказал ему, что столько лет неправильного питания и вредного образа жизни привели его в такое состояние, что теперь требуются голодание и диета, богатая растительными продуктами, чтобы излечиться. Он был разумным человеком и признал, что Брэгг прав.

„Лечение" началось с 3-дневного голодания, во время которого употреблялась только дистиллированная вода. Дистиллированная вода лучше вбирает в себя шлаки и

соли, поэтому она предпочтительнее других видов воды (при ее отсутствии можно заменить протиевой водой).

Выйдя из голодания, он получал на завтрак только свежие овощи, на обед у него был салат из свежих овощей и блюда из вареных овощей, на ужин — тертая морковь и тертая капуста с одним блюдом из вареных овощей. Были исключены мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Отказался от соли, мучных изделий, бобовых. В качестве дополнения, для лучшей расшлаковки, принимал ежедневно горячую ванну по 10 минут, доводя температуру воды до 40 °С. А для активизации выработки жизненной энергии (которая восстанавливает весь организм и суставы в том числе) рекомендовалась ежедневная ходьба, которая начиналась с прогулки на расстояние до трех кварталов в первый день. Через каждые три дня добавлялось по кварталу в день, пока Эванс не стал проходить в день до пяти миль. Еженедельно он проводил 36-часовое голодание, а позднее одно 7-дневное и одно 10-дневное голодание.

Через год следования вышеуказанной программе он восстановил свой организм и суставы полностью. Его семья и его друзья были поражены таким превращением. Он стал плавать после многих лет перерыва, ездить на велосипеде и даже научился прилично играть на пианино. Вместе с женой занялся танцами, и через год они выиграли танцевальный конкурс. С годами Эванс становился все моложе. Недуги покинули его. Всего этого он достиг сам. Брэгг только помогал ему помочь самому себе, составив программу здорового образа жизни.

Сейчас Эванс голодает каждую неделю по 24—36 часов. Четыре раза в год, зимой, весной, осенью и летом он проводит 10-дневное голодание. Его движения стали быстрыми и точными, как у 20-летнего парня. То, что сделал мистер Эванс, доступно каждому. Организм сам восстанавливается, лечится и поддерживает себя. Все, что от нас требуется — это не порабощать жизненную силу организма в угоду какому-либо чувству наслаждения, не угнетать ее шлаками, и она вознаградит нас радостью жизни. Ощущение молодости и легкости придет на смену боли и скованности».

Запомните, уважаемый читатель, болеющий артритом. Как только вы начнете голодать, боли уменьшатся в течение нескольких дней. Далее постепенно исчезнет припухлость,

начнут восстанавливаться деформированные суставы. Чем больше деформация суставов, тем длительнее сроки голодания и больше курсов потребуется для полного излечения.

Периферические окончания нервной системы успешно лечатся методом голодания. У больных с дискогенным радикулитом, остеохондрозом исчезает прежде всего болевой синдром, перестают беспокоить вторичные невриты.

Тридцатилетнего человека с диагнозом «остеоартроз тазобедренных суставов», гипертония и ожирение IV степени лечили фракционным методом голодания. В начале первого курса голодания он еле передвигался. Мешали боли и ограниченность движения в суставах, лишний вес. Не спеша двигательный режим к десятому дню голодания был увеличен до 15 километров в день. Боли исчезли. В результате трех последующих курсов голодания вес больного снизился на 30 килограммов, нормализовалось артериальное давление. Понадобилось еще несколько курсов голодания для того, чтобы больной окончательно выздоровел. Свобода движений в суставах пришла в норму.

Астма

Некоторые врачи считают, что люди, больные астмой, предрасположены к развитию нервной болезни. У них имеется сильный психологический зажим, который вызывает привычное внутреннее напряжение. В результате этого ослабляется и замедляется работа органов дыхания и закладываются «корни» для патологических изменений в легких. Поэтому необходимо в первую очередь воздействовать на первопричины астмы, что достигается с помощью голодания.

Хроническая астма хорошо поддается голоданию. Больные люди, которые не могли спать лежа на кровати, а только сидя, через несколько дней голодания (обычно 5—7) получали значительное облегчение и могли спать в постели.

В зависимости от тяжести астмы больные излечивались короткими курсами голодания по 2, 5, 6, 7 дней, средними курсами 15 и 21 день, длительными курсами по 23 и 26 дней.

Лечение дозированным голоданием бронхиальной астмы полезно сочетать с дыханием, очищающим полевую форму человека или дыханием по Бутейко, накапливающим углекислоту в организме.

В качестве примера разберем несколько случаев. Больной К., 41 года, шофер, инвалид III группы. Толчком к заболеванию явились конфликтные отношения на работе и дома. Понизилось настроение, стал он мрачен, раздражителен, плохо спал по ночам. Однажды, *разволновавшись*, почувствовал удушье. Задыхался, хрипел, лицо налилось кровью, было такое ощущение, что он погибает. К. испугался, вспомнив, что его брат умер в 22 года от бронхиальной астмы.

С того дня К. жил под тяжестью страха. В лечебном учреждении провел голодание в течение тридцати дней. Сначала было несколько приступов, в восстановительном периоде приступы больше не возникали. Не повторялись они и после выписки его из больницы. Человек ожил: установилось нормальное, спокойное настроение, исчез страх, пропала раздражительность. И конфликты, которые казались неустранимыми, рассеялись сами собой.

Комментарий: конфликтное отношение — это явное выражение психологического зажима, который активируется на внешнюю обстановку. Со временем этот зажим раздражительности трансформировался в зажим страха, который вызвал застой энергии в районе легких. Голодание полностью уничтожило этот зажим, что качественно изменило личность К. и нормализовало физиологию дыхания.

Ю. Николаев рассказывает о больном мужчине, который в свои 64 года выглядел чуть ли не 80-летним — скрюченный, сгорбенный, мучимый тяжелейшими приступами удушья. Как только болезнь отступала, этот мужчина, задыхаясь и хрипя, многоречиво рассказывал о ней:

«Нападает она на меня, проклятая. Особенно весной, когда работать надо, — огородник ведь я, а она как начнет меня душить, так прямо на грядку и валюсь. Вот уже более десяти лет мучает. Верно, помирать надо. Сколько ни лечили меня — ничего не помогает».

Во время голодания приступы астмы возникали ежедневно. Снимали их медикаментами. С 5-го дня голодания они прошли. Больше лекарств не применяли. Больного выписали в удовлетворительном состоянии. Через год приступов у него также не наблюдалось. Этот мужчина профилактически проводит в домашних условиях краткосрочные голодания.

Комментарий: скрюченность, сгорбенность — внешнее проявление сильнейшего психологического зажима, ко-

торый «согнул» физическое тело под свою энергетическую форму. Многоречивость — феномен проявления особого патологического чувства, которое путем обращения к себе внимания, жалости отнимало энергию у людей. Голодание сильно разрушило этот психологический зажим.

Другая причина, второстепенная — сильная зашлаковка организма за зиму несвойственным человеку питанием. Весной шлаки начинают, естественно, выделяться, и это приводит к приступам астмы. Голодание и здесь помогло — очистив организм. Профилактические курсы весьма способствовали этому.

Интересный случай описывает Г. Шелтон.

«Б. был в возрасте 70 лет и проболел большую часть своих лет. В течение 13 лет он страдал от бронхиальной астмы и за это время несколько раз госпитализировался. Еще более длительно он страдал от свищей. Уже 6 лет он был совершенно глух на левое ухо, еще дольше он страдал от увеличения предстательной железы и впоследствии несколько лет был импотентом. Он носил очки, был совершенно лысым и имел обычные „незначительные симптомы“, которые указывали на плохое состояние организма, хотя обычно принято игнорировать эти свидетельства зарождающихся болезней.

Хотя его лечили обычными методами уже в течение ряда лет, он убедился в отсутствии каких-либо улучшений от такого лечения. Подобно другим страдальцам, ему становилось все хуже. Всем известно, что в случае запущенной астмы наступает некоторое временное облегчение, но с течением времени человеку обычно становится много хуже, чем раньше. А также хорошо известно, что обычные методы лечения не могут дать более, чем временное облегчение страдающим свищами. Все эти заболевания воспринимаются как неизлечимые.

Когда он появился в Институте, его приняли и объяснили, что с этого момента он должен прекратить прием каких бы то ни было лекарств, которые он привык глотать для облегчения.

„Но, — спросил он, — а что мне делать, если у меня будет приступ астмы?“

„Вы будете скрежетать зубами и стискивать кулаки и промучаетесь во время этого, — был ответ. — Вы никогда не сможете выздороветь, если будете продолжать прием лекарств“.

Его отправили в постель и велели оставаться там и не брать ничего в рот, кроме воды, до тех пор, пока ему не разрешат возобновить питание. „Кажется, это лечение хуже самой болезни“, — подумал он. Сможет ли он без еды? Он и так был слабым от многолетних страданий. Его заверили, что за ним будут пристально наблюдать, и ничего плохого с ним не произойдет.

С некоторым трепетом он приступил к новому, и неожиданно приятному, эксперименту. Голодание не всегда приятный опыт, но оно может быть очень интересным, а иногда и весьма приятным. Свобода и покой, испытываемые при неприятии пищи, часто дают возможность человеку открыть новые, ранее неведомые глубины смысла жизни.

Приблизительно в 4 часа утра в первую ночь голодания он почувствовал несколько приступов астмы. Он был не в состоянии дышать лежа в постели, поэтому сел на край и попросил помощи. Пришел доктор и после осмотра сказал: „Вам будет гораздо лучше в самом скором времени. Вам потребуется 24 часа, чтобы освободиться от астматических приступов. После этого вам станет намного лучше“.

Он продолжал бороться за воздух еще несколько минут, проклиная это лечение, затем пришло облегчение, и он уснул. Утром он чувствовал себя хорошо. Он веселел день ото дня, так как дышал все легче, как будто был мальчиком без малейшего признака астмы. У него не было больше ни одного приступа астмы в течение всего времени пребывания в Институте. Его свищи продолжали сочиться, и голодание продолжалось. После 6 дней голодания он мог спокойно мочиться. Предстательная железа уменьшилась до нормальных размеров.

Он продолжал голодать и наблюдал день за днем исчезновение симптомов, пока его свищи не очистились, дышать стало приятно, а настроение улучшилось. На 25-м дне голодания он спросил доктора, не следует ли ему прекратить голод. Ему ответили, что это было бы преждевременным, организм полностью не выздоровел, и разумно продолжить.

Он прислушался к совету врача и продолжал голодать. То, что всегда казалось ему чудом, стало фактом — на 36-й день голодания он стал слышать на ранее глухое ухо. Его слух стал таким тонким, что он слышал звук слабого тиканья маленьких часов. Слух восстановился пол-

ностью и больше не ухудшался. Голодание продолжалось до 42 дней, после чего возобновилось питание.

Через несколько недель, после приезда домой он обнаружил приятный сюрприз — он более не импотент. Восстановление половой потенции у мужчин и желания у женщин — обычные результаты голодания.

Это не сказочный случай, а действительное выздоровление человека, ранее страдающего и прошедшего через голод. Подобное может произойти с любым человеком, независимо от набора болезней».

Комментарий: длительное голодание прекрасно восстанавливает полевую форму человека. Поэтому таковы многочисленные эффекты восстановления и омоложения организма. Как уже описывалось в разделе «Хронические болезни», этот человек за счет активизации и экономии жизненной силы выровнял все компенсаторные перекосы в организме, что привело к подобным результатам.

Очень хорошо о порочном лечении астмы рассказывает доктор Г. А. Войтович:

«...наибольший интерес для читателей представляет спазм бронхиального дерева при бронхиальной астме. Этот синдром уподобляется во многом действию лечебного голодания. На аллергическое воспаление в бронхолегочном аппарате возникает комплекс патологических реакций, всегда задерживающих выдох. В крови за счет этого развивается дыхательный ацидоз, который восстанавливает, а затем и усиливает процесс усвоения клетками CO_2, то есть пусть даже на короткое время наступает приступ бронхиальной астмы, но все равно при этом включаются механизмы, улучшающие качество биосинтеза. За счет бронхоспазма нормализуется работа нуклеотида цАМФ, который в период приступа нейтрализует медиаторы аллергического воспаления. На высоте приступа, действительно, в крови не находят ни одного медиатора аллергии. Одновременно сам приступ бронхиальной астмы активизирует гипоталамус, гипофиз, которые через свои каналы так же в конце концов улучшают эффект нейтрализации аллергии. Такое комплексное воздействие, во-первых, решает вопрос восстановления проходимости бронхиального дерева и затем снимает приступ бронхиальной астмы порой без вмешательства извне. Во-вторых, своими действиями бронхоспазм в значительной степени

восстанавливает общие адаптационные реакции организма и иммунопогашающую функцию клеток продолженно (пролонгированно). Таким образом, эффект защиты от аллергического воспаления продолжает сохраняться еще долгое время после приступа. Вот почему в начале заболевания бронхиальной астмой даже при регулярном контакте аллергена с организмом приступы удушья возникают редко, один-два раза в год. И если не лечиться активно современными лекарствами, то можно страдать от приступов астмы, но жить долго. Так и было раньше в добрые для астматиков старые довоенные времена, когда от этого заболевания больные практически не умирали, доживали до глубокой старости. Но вот в послевоенные годы в США, Англии, а затем и у нас в стране были внедрены два варианта медикаментозного лечения. Это гормональная глюкокортикоидная терапия и лечение преимущественно ингаляторными средствами, действующими на нервные окончания (адренергические рецепторы эфферентных клеток). И в результате появилось много тяжелых больных, которым угрожал смертельный исход. А затем появились и смертельные исходы. Сейчас это обычное явление. Оказалось, что лекарства, их называют симпатомиметики прямого действия, через нервные окончания (мембрану клеток) быстро активизируют нуклеотид цАМФ и тем самым незамедлительно купируют бронхоспазм. Но эти химические соединения в мембранах с ферментом (хеморецептором) образуют неугодный (нестандартный) для организма белок, который с этого момента постепенно губится собственной иммунной системой. Таким образом, ослабленный болезнью рецептор нервной клетки под действием современного „лекарства" еще больше усугубляет свои функциональные возможности, а затем вообще перестает работать. Кроме того, часто при этом происходит обратный эффект, когда этот хеморецептор не активируется, а наоборот — блокируется промежуточными продуктами распада химиопрепаратов. Рецепторы быстро, в течение 2—3 лет и даже скорее, выходят из строя. Уже на ранних этапах развития астмы больные вынуждены все чаще и в возрастающих количествах дышать этими или подобными им лекарствами, принимать эти вредные для нервных окончаний средства — становятся зависимыми от таких лекарств. Наконец наступает период, когда лекарства действуют парадоксально — усугубляют бронхоспазм. Развивается угрожающее для жизни астматическое

состояние, при котором может наступить смерть, если не принять глюкокортикоидные гормональные средства (гормоны коры надпочечников), которые способны заставить функционировать эти нервные окончания. Но при этом введенные извне в организм гормоны разрушают окончательно работу иммунно-генетического аппарата, и создается еще больший порочный круг. Можно смело назвать такое лечение шарлатанским. Но до сих пор им пользуются тысячи больных бронхиальной астмой, и врачи часто предпочитают эти методики другим, более совершенным. Воистину нужны революционные меры перестройки в лечении хроников в органах здравоохранения. Иначе растет и будет расти число инвалидов. Больные гибнут и будут гибнуть в молодом возрасте, а врачам только остается разводить руками. Если в начале заболевания бронхиальной астмой болезнь можно оборвать различными йоговскими приемами, иглотерапией, сегментарным массажем, лечением в шахтах, вариантами обычных закаливаний, то при возникновении зависимости пациента от симпатомиметиков прямого действия (ингаляторов) и гормонов можно вырваться из этого порочного круга только методом дозированного голодания».

Нижеследующие два примера из практики Г. Войтовича показывают эффективность лечебного голодания для тех людей, кто использует ингаляторы.

Ребенок заболел пневмонией, а затем и астмой в шестимесячном возрасте. Лечение в течение десяти лет с помощью медикаментозных средств, в том числе с применением ингаляторов симпатомиметов прямого действия и гормонов, привело лишь к ухудшению течения заболевания с явлениями хронического бронхита и гнойной мокротой. Предпринимались попытки освобождения от этих лекарств различными вариантами закаливания и народными медикаментозными средствами: вегетарианское питание, климатотерапия, спелеолечение (лечение в шахтах), сауна, иглотерапия, точечный массаж, дыхательная гимнастика с задержкой дыхания и так далее. Освободиться от лекарственной зависимости и частых обострений заболевания не удалось. Было проведено два курса голодания по десять дней на берегу моря. Несмотря на крайне запущенный процесс в бронхолегочном аппарате ребенка болезнь исчезла.

Женщина 53 лет более двадцати лет страдала бронхиальной астмой. Лечение привело к гормональной зави-

симости. Неоднократно поступала с астматическим состоянием в реанимационное отделение больницы. Ей было предложено лечение голодом. На семнадцатом дне голодания она нарушила рекомендацию, выйдя на работу в синтетической одежде. В результате через два дня появились кожные аллергические высыпания, местами преобразующиеся в пузыри, с гиперемией, шелушением, зудом кожи. После того как она сняла синтетическую одежду, кожные проявления постепенно в течение последующих трех дней голодания исчезли. После этого случая лечебное голодание было успешно завершено на 23-м дне. В последующие полгода она провела еще два курса фракционного варианта голодания и избавилась от приема гормональных глюкокортикоидных средств. В течение последующих пяти лет наблюдения она продолжает работать врачом, к гормональным средствам ни разу не прибегала, за медпомощью не обращалась.

Беременность

Новорожденный ребенок питается веществами, поставляемыми ему организмом матери. И, если ее кровь нормально питает развивающийся эмбрион, то беременность будет протекать спокойно и даже приятно. Если же она токсемична, то должен произойти очистительный процесс, предназначенный для создания наилучших условий развития эмбриона. Физиологическое окружение эмбриона, то есть организм матери, должен быть приведен в порядок.

Из опыта Шелтона:

«Желудок и организм токсемичной беременной женщины протестуют, они отвергают пищу, печень увеличивает свою выделительную функцию. Много желчи извергается в желудок и выводится посредством рвоты. Может даже развиться физическое отвращение к пище, — такое требование организма осуществить чистку. Если мы хотя бы однажды поняли, что природа делает все для подготовки чистого и здорового дома для зарождения новой жизни, мы бы поняли и необходимость помогать ей в этих условиях и не вставляли бы палки в машину жизни.

Подавление рвоты при помощи лекарства и дальнейший прием пищи только ухудшают состояние и продлевают его. Голодание будет единственным способом очищения организма от накопившихся токсинов. Поэтому, как только беременная чувствует слабое приближение тошноты и

рвоты, она должна добровольно прекратить прием пищи. Это не повредит ни ей, ни ребенку. Долгий пост может нанести вред, но несколько дней воздержания в начале беременности (что особенно рекомендуется женщинам с „утренним недомоганием") обязательно поможет.

Она должна лечь в постель и отдыхать в тепле. Необходимо отбросить все страхи и умственно расслабиться. Не принимать никаких лекарств. Наш опыт показывает, что голодание от 3 до 10 дней достаточно для того, чтобы привести организм в порядок и избавить женщину от тошноты и рвоты на остальной период беременности.

После голодания в течение нескольких дней следует питаться фруктами и сырыми овощами и лишь потом перейти к нормальному питанию. Под „нормальным" я, конечно, не подразумеваю общепринятую диету. Беременная склонна к перееданию, особенно белков. Да, нужен высококачественный белок, но в малых количествах. Ее самая большая потребность — это свежие фрукты и некрахмалистые овощи».

Вот что пишет специалист по лечебному голоданию Ив Вивини:

«Бытует мнение, что беременная женщина должна есть за двоих. Это, конечно, неправильная точка зрения. Более того, она настолько абсурдна, что ее следует искоренять».

К Вивини поступила женщина, которая, не зная, что беременна, голодала в течение месяца.

«Разумеется, пациентка была очень обеспокоена этим. Но ее первый ребенок — мальчик, родившийся за несколько лет перед тем, весил 3 кг 300 г, а девочка, родившаяся в результате этой беременности, — 4 кг 250 г».

Бесплодие

Голодание помогло многим женщинам забеременеть после многих лет бесплодия. Многие из них рассказывали о расстройствах менструального цикла, обильных менструациях, сильных судорогах, каждый месяц укладывающих их в постель, больших сгустках крови, чувствительности и болях в груди и других симптомах, указывающих на нару-

шение эндокринного равновесия, воспаление яичников или матки и нервные расстройства. Другие рассказывали о воспалении оболочки матки с более или менее сильными влагалищными выделениями. Эти ненормальные влагалищные выделения и среда инактивировали сперматозоиды, и зачатия не наступало.

Таковы случаи, которые очень легко поддаются излечению, и возможность женщины забеременеть полностью восстанавливается при физическом, умственном и физиологическом отдыхе — голодании. Уместно отметить, что выкидыши прекращаются и наступает нормальная беременность, когда посредством голодания и последующего правильного питания исчезает токсическое состояние организма.

Абсолютная стерильность встречается редко, как у мужчин, так и у женщин, и голодание в этом случае помочь им не может.

Ю. Николаев рассказывает о лечении бесплодия у женщины, а в результате — о возникшем аборте.

Голодание длилось 27 суток, а через месяц наступила беременность.

Николаев подчеркивает, что голодание весьма эффективно при различных женских заболеваниях, в частности, при бесплодии и привычных выкидышах. Так, неоднократное применение коротких курсов голодания (3—5 дней) позволяло женщинам, страдающим привычными выкидышами, сохранить беременность и довести ее до нормальных, благополучных родов.

Болезнь Бехтерева

Многие относят эту болезнь к группе заболеваний ревматоидного характера. Вначале появляются воспаления в сочленениях позвоночника, а затем утрачивается подвижность, окостеневают связки и суставные сумки. Позвоночник постепенно приобретает вид «бамбуковой палки».

Ю. Николаев рассказывает об успешном лечении голодом этого страшного недуга:

«К нам поступали пациенты с хроническим течением болезни Бехтерева, с большой давностью заболевания, безуспешно испробовавшие на себе все методы лечения, включая массированные курсы антибиотиками и гормональными препаратами.

Улучшение состояния в результате РДТ было всегда, а вот стойкость результатов зависела от последующего диетического режима и образа жизни больного.

Как правило, один курс голодания приносит более или менее длительное улучшение, а затем заболевание возобновляется, и, чтобы добиться стойкого результата, приходится проводить несколько курсов».

Это связано в первую очередь с тем, что во время этой болезни организм постепенно сдает свои позиции, опускаясь все ниже и ниже в своих компенсаторных возможностях. Для того чтобы полностью выздороветь, необходимо раскрутить компенсаторный механизм в обратную сторону. Естественно, на это необходимы время и грамотная помощь своему организму. Пример: больной С., 40 лет, рассказывает о себе:

«Впервые диагноз „Болезнь Бехтерева" был установлен в январе 1982 года. А до того я в детстве и юности почти не болел. В три года получил травму головы. (В это время как раз и был получен психический зажим и патологическая клеточная память, которая нарушила нормальную циркуляцию энергии и веществ в организме. — *Прим. Генеши.) С 1953 по 1970 год — никаких заболеваний, кроме редких простудных. В 1970-м перенес тяжелый инфекционный грипп и 1,5 месяца лежал в стационаре. Очень долго держалась высокая температура — от 38,5 до 40 °С; сильные головные боли. В 1975 году — травма позвоночника (поднимал очень тяжелый груз в неудобном положении). Не мог ни встать, ни сесть. Сделали новокаиновую блокаду, но сильные боли в пояснице остались. Диагноз — радикулит. Внутримышечные инъекции витаминов группы В, алоэ, различные физиотерапевтические процедуры (токи Бернара, парафин и другие) — все это дало временное улучшение. Но радикулит принял хронический характер с систематическими обострениями.*

От частых болезней характер мой стал неуравновешенным, периодически возникала в душе такая ярость, что не мог себя контролировать. (Описано обострение патологического чувства и его запросы. — *Прим. Генеши.) Питался я в этот период в основном мясной пищей. Очень много курил — до двух пачек в сутки.*

К 1977 году боли в позвоночнике настолько усилились, что не мог нормально спать: стоило на несколько минут

„застыть“ в одном положении, как тут же возникала пронизывающая боль. Днем было легче. Глотал по ночам анальгин по 5—6 таблеток. Ходил с трудом, остро реагировал на малейшие перепады погоды. Появились боли в руках и ногах. Был поставлен диагноз: остеохондроз. И снова физиолечение, инъекции витаминов, алоэ, лидазы, стекловидное тело, приемы обезболивающих. Все это существенного облегчения не приносило.

В 1982 году в больнице Боткина впервые прозвучало неутешительное: болезнь Бехтерева. И тут выяснилось, что грязелечение, парафин и многое другое, что назначали мне в прежние годы, категорически противопоказаны, так как лишь ускоряли процессы окостенения межпозвоночных сочленений.

Консультировался у самых знаменитых специалистов по лечению заболеваний позвоночника. Везде был один ответ — болезнь неизлечима, причины ее возникновения неизвестны. (Неизлечима по той причине, что „корень“ находится в полевой форме человека. И для его уничтожения химиотерапия, физиотерапия и другая „телотерапия“ не годятся. — *Прим. Генеши.) Необходимо пожизненное (дважды в год) лечение — в стационаре и в санаториях, чтобы замедлить процесс развития.*

Между тем болезнь явно прогрессировала и к 1983 году перешла в III стадию. Резкое ограничение подвижности во всех отделах позвоночника, боли не утихали, спину скрючило. Поворачивался всем корпусом, очень медленно. С трудом садился, вставал, одевался.

С 1983 по 1985 год в городской московской больнице № 68 прошел три курса лечения дозированным голоданием. Выраженное улучшение после каждого курса. Перенес их очень хорошо. Не было ацидотических кризов. Лишь к концу 1-го курса возникла небольшая слабость. А на всем протяжении 2-го и 3-го курсов — ни слабости, ни вялости, ни усталости. Напротив — подъем сил, бодрость, уверенность, легкость. После первого курса мог наклоняться вперед так, что доставал до пола».

Больной Л. Л., радиоинженер, 55 лет, пишет:

«Первые признаки заболевания появились у меня более пятнадцати лет назад. Сначала, лежа в постели, начал испытывать неудобство. Первые два года состояние казалось терпимым. Но затем появилась скованность в

шейном отделе позвоночника (трудно было повернуть голову), возникли боли в пояснице и в спине.

Долгое время врачи диагносцировали спондилез. И лишь двенадцать лет спустя — болезнь Бехтерева. Регулярно проводились: массаж, электрофорезы, ЛФК, применялись различные фармакологические препараты (индометацин, бутадион, вольтарен), проводились курсы бальнеолечения.

Лечение было почти безуспешным. Кратковременные облегчения сменялись обострениями. Появилась непереносимость к лекарствам, особенно к индометацину: головокружения, тошнота, полуобморочное состояние. („Непереносимость к лекарствам" указывает на то, что с позиции квантово-полевого подхода к организму почти все вещества, кроме пищевых, угнетающе действуют на структуры и энергетику полевой формы человека. Этого очевидного факта не хочет признавать медицина. Но когда, лет через 50—100, это будет признано и осуждено той же медициной, что толку для тех людей, которые отравили себя, неукоснительно следуя приему таблеток, микстур, инъекций. Не говорите, что вы этого не знали. Вот это знание. — *Прим. Генеши.*)

К 1980 году состояние ухудшилось настолько, что в периоды обострения невозможно было повернуться в постели. Кашель и чихание вызывали острейшие боли.

Узнал, что в больнице № 68 организовано специальное отделение, где проводится лечение дозированным голоданием многих заболеваний, и в частности болезни Бехтерева.

Прошел курсы лечения РДТ: в 1984 году — 21 день, в 1985 году — 24 дня, в 1986 году — 20 дней. Результаты лечения на каждом этапе очень хорошие. После первого курса врач-ревматолог все же настоял на приеме индометацина. После второго курса РДТ этот же врач разрешил „жить без лекарств, если не будет обострения". К счастью, за год ухудшения не произошло, что дало уверенность в эффективности лечения болезни Бехтерева голодом. Наблюдались только следы или „тени" заболевания: легкое ограничение подвижности в поясничном и шейном отделах позвоночника, быстрая утомляемость мышц и связок в суставах».

Как видите, даже такая страшная болезнь поддается при упорном применении лечебного голодания, который уничтожает ее информационно-энергетическую основу.

Варикозное расширение вен

Специалисты по лечебному голоданию отмечают, что голодание — самый надежный и самый подходящий метод лечения при варикозном расширении вен, при тромбофлебитах, особенно если перед входом в голодание и во время выхода из него больной несколько дней питается лишь овощными и фруктовыми соками (морковный, капустный, томатный, свекольный, тыквенный, сок корней сельдерея, яблочный сок и сок других фруктов). Голодание не разрушает и не закупоривает вены, что бывает при лечении другими методами за счет перегрузки глубже расположенных кровеносных сосудов. Оно вылечивает расширение вен, а заодно и язвы, возникающие от этого. Голодание помогает восстановить тонус стенок вен, уменьшает их размеры и освобождает от боли.

У молодых мужчин и женщин с небольшим и средним расширением вен происходит быстрое и полное выздоровление. У лиц старше среднего возраста и с сильным расширением вен улучшение может быть достигнуто, но полное излечение требует более длительного времени и соблюдения строгой диеты после голодания с соблюдением в основном вегетарианского образа жизни, с ограничением животных белков и применением коротких голоданий хотя бы раз в неделю. Ходьба и бег трусцой весьма способствуют лечению. Во всех случаях рекомендуется индивидуальное питание с обязательным включением свежих овощей, свежеприготовленных овощных и фруктовых соков, свежесваренных каш из гречки, проросшей пшеницы и достаточное количество физических упражнений в виде ходьбы, медленного бега. Такая программа позволит предотвратить появление лишней жидкости в организме от неумеренного потребления воды, соли, животных белков и гарантирует постоянное улучшение и поддержание нормального тонуса стенок вен.

Расширение вен вокруг ануса называется геморроем. Как правило, после каждого опорожнения кишечника там возникает сильная боль, а иногда и кровотечение. Голодание позволяет дать отдых этому месту и даже восстановить полностью функцию. При условии, если в этом месте нет психологического зажима.

Уриновое голодание способствует более быстрому восстановлению кровеносного русла. На область тромбов нужно делать компрессы из обычной и упаренной урины.

Венерические болезни

Во многих книгах по голоданию говорится о быстром излечении от венерических заболеваний. Более того, голодание рекомендуется.

Гонорея

Голодание или облегчающая диета не только ускоряют выздоровление и прекращают развитие осложнений, но также и обеспечивают большой комфорт человеку в самый разгар болезни. Уменьшают боли, у мужчин бывают реже болезненные эрекции.

Голодание путем закисления организма устраняет причину гонореи и восстанавливает нормальное состояние.

Сифилис

Имеются сведения, что древние египтяне длительным голоданием успешно лечили эту болезнь. В 1822 году, во время оккупации территории Египта, французы регистрировали многочисленные случаи избавления от этого заболевания именно таким способом.

Доктор Вегер сообщает, что местные симптомы первой стадии болезни исчезают с поразительной быстротой, а глоточные, губные и щечные язвы часто заживают к десятому дню голодания. Г. Шелтон из собственной практики установил, что больные сифилисом полностью выздоравливали через 4—8 недель голодания и последующего правильного образа жизни.

Возрастные границы для голодания человека

Одной из особенностей пожилого возраста является понижение обмена веществ. Голодание вызывает повышение обмена веществ, способствуя тем самым омоложению организма.

На молекулярном уровне профессор В. Н. Никитин представляет данный процесс так:

«Эта закономерность состоит в том, что всякий физиологически нормальный и вместе с тем напряженный распад протоплазмы сопровождается последующим усиле-

нием, даже избыточным синтезом (восстановлением) распавшихся веществ».

Экспериментальное голодание, проведенное многими учеными различных стран мира, установило, что физиологический голод в той или иной степени восстанавливает работу иммунногенетического аппарата живых существ, продлевая тем самым им жизнь.

Практика голодания говорит о том, что не существует возрастных границ для его применения. Младенцам можно проводить короткие курсы голодания. Имеются факты о голодании двухлетнего ребенка и выздоровления его от полиомиелита на 47-й день голодания. В течение этого времени вес его упал с 9,9 до 6,75 килограммов. Этот случай можно рассматривать как исключение из правил. Большинство детских болезней исчезает при небольших сроках голодания.

Гипертония и гипотония

Голодание оказывает сильное влияние на состояние кровообращения. При пустом желудке и кишечнике в брюшной полости не создается никаких препятствий для циркуляции крови, и ее состав улучшается. Застойные явления в брюшной полости и печени устраняются. Голод способствует восстановлению функциональных свойств капиллярного кровообращения у больных гипертонией.

При гипертонии голод сразу действует на основной ее симптом — кровяное давление. Оно понижается с первых же дней голодания и даже при стойких длительных заболеваниях достигает нормального уровня после 10—15-го дня голодания.

В большинстве случаев к концу голодания давление крови опускается ниже нормального уровня. В процессе восстановительного периода оно повышается, достигая нормы. Для сохранения положительного лечебного эффекта рекомендуется регулярно проводить кратковременные курсы голодания — по три дня в месяц или семь-десять дней в квартал.

Г. Шелтон приводит случай, когда систолическое давление снизилось с 295 до 115 в течение трех недель голодания. Если давление во время голодания снижалось ниже нормы, на выходе из голодания оно поднималось до нормальных величин. Если больной гипертонией после голо-

дания придерживался малобелковой, малосоленой диеты, то повышения давления не наблюдалось.

Голодание помогает как при гипертонии, так и при гипотонии (пониженном кровяном давлении). Однако практика показывает, что у гипотоников после небольшого понижения давления в начале голодания, оно в последующий за ним период почти всегда делается выше, чем было до него. Нормализующее действие голодания хорошо известно: слишком высокое и слишком низкое кровяное давление приводится к норме одним и тем же методом.

Пример из практики Ю. Николаева:

«„Мое состояние и самочувствие резко отличаются от того, с которым я поступил на лечение. Прошли головные боли, давление снизилось со 170/110 до устойчивого уровня — 110/70 мм рт. ст., улучшились память и зрение“. Ранее были: „Головные боли ужасные, ноги болят невыносимо, жить не хочется,.. а главное, видения — приходит ко мне скелет сына, разговаривает со мной. (Психологический зажим может проецировать такой вид видения. — *Прим. Генеши.) Сын-то жив, а тут скелет... страшно!“ Проголодала она 23 дня. На 8-й день был ацидотический криз, сердцебиение, онемение конечностей, головокружение, слабость и — опять страх.* (Ацидотический криз вызвал обострение болезни перед ее выходом из организма. — *Прим. Генеши.*)

После криза дело пошло на улучшение: понизилось давление, нормализовался сон, видения исчезли. На восстановлении снова обострились боли. Но это была уже последняя вспышка. Вскоре состояние резко улучшилось: совершенно исчезли головные боли, потеплели и перестали ныть ноги — осциллограмма показала нормальную пульсацию в них».

Важно признать факт, что высокое кровяное давление является конечным звеном в цепи причин и следствий предыдущих болезненных состояний организма за большой период времени: различных видов психического и физического перенапряжения.

Одними из главных причин заболевания являются: переедание, еда на ночь, употребление кофе, чая, недостаточный отдых. Чрезмерное употребление соли в пищу усугубляет гипертонию, так как задерживает воду в организме.

Ю. Николаев описывает лечение голодом 48-летнего больного гипертонией. Вначале этот человек лечился, как

и все. Лекарства клофелин, гемитон, адельфан и другие давали очень незначительный эффект. Кровяное давление постоянно колебалось в пределах 160/110—140/90. При этом отмечались незначительные головные боли, сильная боль в глазах, даже после непродолжительного чтения.

Через три года появились приступы стенокардии, которые быстро прогрессировали. Назначили новое лечение: нитроглицерин, нитронг, нитромазин, сустак, сиднофарм. Лекарства быстро снимали боль в сердце, но давали побочный эффект в виде сильных головных болей, повышенной усталости.

Еще через год гипертонические кризы усилились, давление подскакивало до 220/170. А затем он перенес мелкоочаговый инфаркт миокарда и был госпитализирован. В истории болезни появились новые записи: ишемическая болезнь сердца, мелкоочаговый кардиосклероз, атеросклероз коронарных артерий, аорты, церебральных сосудов, астенический синдром.

В 68-й больнице города Москвы прошел курс лечебного голодания. На 7-е сутки почувствовал значительное улучшение. Исчезли сердечные боли, давление нормализовалось. После голодания у больного увеличилась работоспособность, прекратились боли в сердце, в глазах, голова стала ясной.

Комментарий: «увеличение работоспособности» говорит об исчезновении феномена компенсаторного процесса, когда энергия организма тратится на подавление болезни.

Глазные болезни

Голодание хорошо помогает при глазных болезнях. Во многих случаях дефекты зрения были полностью устранены голоданием. Особенно хорошо поддаются лечению голодом катаракта, гипертония конъюнктивы, катаральный и гранулированный конъюнктивиты, глаукома, кератит и ячмень. Г. Шелтон сообщает о случае, когда слепота одного глаза (в результате катаракты) полностью прошла после 18-дневного голодания. Разновидности конъюнктивитов для выздоровления требуют уринотерапии и голодания. При остром заболевании применяйте короткие сроки голодания и длительные при хроническом. При глаукоме повышенное внутриглазное давление постепенно исчезает через две-три недели голодания. Если использовать урину, то результат будет более быстр.

У людей с начальными стадиями гипертонии в период лечебного голодания и последующего правильного питания отмечается улучшение состояния глазного дна, выражающееся в уменьшении спазма сосудов, нормализации внутриглазного давления.

Гормональные нарушения у женщин

Проявление у женщин гормональных нарушений порой принимает самые причудливые формы: это и появление на теле волосяного покрова, и нарушение деятельности печени, поджелудочной железы, желудка и других органов, и возникновение всяких новообразований, нездоровой полноте и тому подобное. Длительное лечение гормонами вызывает еще большие нарушения в организме. Вот несколько примеров того, как больные женщины прибегали к голоданию (по методике Генеши), иногда и повторяли курс, и излечивались:

«Мне 23 года. Подробное знакомство с Вашей книгой произошло полгода назад. Скажу лишь, что самое страшное для меня как для женщины было то, что у меня с самого начала полового созревания начался ненормальный рост волос на теле. Врачи выписывали гормональные препараты, один из которых сперва усилил рост волос, особенно на лице, а потом другие немного уменьшили, просто сдерживали. Но я прекрасно понимала, что всю жизнь не смогу сидеть на гормонах, а выхода не видела. (Этот рост волос формирует мощнейший психологический зажим ущербности, который извращает и тормозит общую циркуляцию энергии в организме и приводит к застою в нем шлаков. — *Прим. Генеши.*)

И вот после прочтения Вашей первой книги я твердо решила, что все испробую на себе, чего бы это ни стоило. Летом я проделала процедуры очищения организма с клизмами, с баней, с недельным голоданием. Похудела жутко, выглядела как заключенный Освенцима (Все это указывает на избавление от ненужного и патологического в организме. — *Прим. Генеши.*), *но с сентября поправилась и приобрела красивые женские формы.* (Организм, избавившись от обузы и психического зажима, восстановил свои функции. Исчезновение психического зажима собственной неполноценности выразилось в подъеме настроения и собственной привлекательности. — *Прим. Генеши.*)

У меня уже через месяц очистилось лицо от волос, стало розовое и бархатистое, руки и ноги стали нежнее и волосы стали больше напоминать пушок, нежели волосы гориллы. Я чувствовала легкость во всем теле, буквально целый день порхала. Неделя голодания была на свежей урине, и каждый день я пила после голодания свежую урину. Дело в том, что в общем-то я была очень больной и жалкой самой себе, а сейчас верую в себя, верую в Бога и в свои силы». (Вот оно — чудо трансформации, которая должна совершиться в первую очередь в сознании человека, а продолжиться уже в вашем теле. — *Прим. Генеши.*)

Другой пример:

«Мне 32 года. В феврале 1995 года я приобрела 3 тома „Целительных сил". Начала очищать уриной толстый кишечник, после чистки у меня исчез арбуз живота. Я похудела за 15 процедур, которые выполняла через день, на 4 килограмма. Вес мой был 106 килограммов, стал 102 килограмма и держался стабильно, что меня очень обрадовало. Я перешла на раздельное питание. Полностью отказалась от хлеба и макаронных изделий и начала пить урину после пробуждения по 100 граммов, а чуть позже по 200 граммов, не отрываясь, и так продолжаю по сей день. Примерно через две недели после начала приема внутрь у меня все лицо покрылось сыпью, а потом эта сыпь покрылась коркой и не сходила с лица недели полторы. Я подумала, что лечение меня „зацепило", и терпеливо ждала, что меня ожидает еще.

9 мая я обнаружила, что у меня сильно воспалилась „висюлька" под грудью. Если этот нарост так можно назвать. Сначала, то есть 5 лет назад, это действительно была „висюлька", но в течение этих лет она росла, приобрела размер фасолины и к тому же потемнела, что насторожило хирурга. Хирург дал направление на консультацию к онкологу, но я не пошла. И вот 9 мая эта „фасолина" надулась, как теннисный мячик, стала круглая, водянистая. Страха не было, я была рада, что меня „цепляет". Я упарила урину, стала делать компрессы на „висюльку", после чего она прорвалась. Как только я компресс убирала, из ранки била струйкой кровь. Я вновь прикладывала новый компресс, и все неприятные ощущения проходили, как бы рана просила новой порции. Так продолжалось до 30 мая , когда я обнаружила, что „висюлька"

сжалась и ранка на ней затянулась, не кровоточила и не мокла. С того дня я перестала делать компрессы. Сейчас „висюлька" размером со спичечную головку и продолжает уменьшаться.

Тогда же, 9 мая, у меня было сильное обострение желудка, печени, поджелудочной, но кратковременное. Боли доходили до того, что я не знала, что делать, но через минут 30—40 утихли. После этого дня мне стало лучше, я стала подтянутой, жизнерадостной (хотя я, впрочем, по жизни „хохотушка"), подвижней. Прекратились боли в пояснице, которые меня мучили уже год, мне стало легко нагибаться.

Воодушевившись своими успехами, с 22 мая я решила голодать. Голодала я 14 дней, обострения были сильные, все в теле болело, но я твердо решила „идти в гору". Голодала я на воде и выпивала почти всю дневную урину, делала клизмы с мочегоном. Похудела на 12 килограммов, вес мой стал 90 килограммов. Я себе уже стала нравиться, стали проходить комплексы своей полноты. (Психические зажимы в виде „комплекса полноты" локализовались в районе лица, где и был мощный выход шлаков в виде обсыпания лица. — *Прим. Генеши.*) *Я пристрастилась ходить в сауну, правда, во время голодания тяжело было, сразу начиналась тахикардия. Из голодания выходила на соках. Стала питаться сырыми и тушеными овощами, медом, орехами. Полностью отказалась от мяса, рыбы, молочных продуктов. Некоторое время между приемами пищи у меня были спазмы в желудке и небольшая одышка. Но потом прошло.*

С 17 июля начала голодать второй раз. Я решила, что второй раз мне будет легче, так как я уже стала чище, правильно питаюсь, но не тут-то было. С 4-го дня у меня начались ужасные головные боли, ночью не могла заснуть от боли, было желание закричать. Я массировала виски, втирала урину. Все эти мероприятия немного утихомирили боль. Лишь к ночи 7-го дня боль улеглась, утром 8-го дня голова была чистой, ясной, легкой. Началось зато другое: то суставы ломит, то сердце щемит, то печень запульсирует, то поджелудочная задергает. В это голодание я дня два попила урину и не смогла больше, ужасное отвращение было, но клизмы делала с мочегоном. В день теряла по 2—3 килограмма веса. Вес мой стал 77 килограммов. (Это указывает на борьбу организма с „корнями болезней". Именно они дают такие сильные обострения. Прошу учесть этот момент и

храбро сражаться до победного конца. — *Прим. Генеши.*) *Восстанавливалась так же, как и первый раз, но после первого голодания мне удалось не набрать ни одного килограмма, а в этот раз я набрала 3 килограмма, хотя питалась понемногу.* (А вот это указывает на то, что организм стал действительно здоровее и может восстанавливать себя сам. Это большой успех. — *Прим. Генеши.*) *После первого голодания у меня совершенно не было аппетита, а сейчас есть, и я себя сдерживаю, хотя желудок, видимо, уменьшился, и есть перегородка, которая не дает съесть много. Опять начала пить утреннюю урину. Она стала прозрачной, светлой, без вкуса и запаха.*

Со 2 октября я проголодала третий раз 10 дней. Голод перенесла очень хорошо, легко, совершенно безболезненно. Но зато после выхода из голодания у меня начались неприятности. Очень сильно отекли ноги, все тело покрылось ужасной сыпью. Сыпь началась вокруг рта, опустилась на шею, грудь, затем перебралась на живот. Когда вверху сыпь начала проходить, обнесло все руки и ноги. Зуд был страшнейший. Спаслась уриной, смазывала тело несколько раз в день. Потрескались пятки и кожа на пальцах ног. Это было просто испытание, длилось все это две недели. Только эти неприятности стали проходить, как ноги покрылись небольшими гнойничками. Один из них под коленом превратился в фурункул величиной с пятак. Гной уже вышел, я так же спасалась уриной (компрессы), но ходить до сих пор больно. Во время последнего голодания я похудела до 70 килограммов, и вес мой так и держится, так как я очень тщательно соблюдаю диету. Рост мой 165 сантиметров, и при этом весе я теперь выгляжу очень даже неплохо. (Наконец-то голод качественно изменил личность этой женщины — исчезла одна из болячек, вызванная зажимом непривлекательности, — она вышла вон в виде сыпи по всему телу. Человек стал сам себе нравиться, в нем уже нет психического зажима собственной непривлекательности, он потерял над сознанием силу — женщина может теперь контролировать себя. Вот это уже настоящая победа! Теперь вы поняли, сколько надо сделать над собой работы и как именно надо измениться. — *Прим. Генеши.*)

Я и раньше голодала по 15 дней раз в год, но после голодания „срывалась“, опять набирала вес, ругала себя за слабость и все опять повторялось. Теперь же я все время читаю и перечитываю Ваши книги. Они не дают

мне возможности отступать, вселяют в меня силу и уверенность в себя. Благодаря Вам я избавилась от многих комплексов. У меня на подбородке и щеках росли волосы. После голодания и приема урины их почти не стало, растут намного медленнее.

Три года у меня не было месячных. После 5-й клизмы, что я делала в феврале, с меня шла сукровица и кровь две недели. Но регулярно месячные стали приходить после второго голодания.

Вообще благодаря Вам я стала совершенно другим человеком, с новой внешностью, другой психикой». (То что, я вам говорил, свершилось. Человек сам почувствовал эти изменения. Вы носите в себе собственное чудо изменения как в лучшую, так и в худшую сторону. Сделайте выбор и действуйте. — *Прим. Генеши.*)

Желтуха

Желтуха (гепатит) характеризуется накоплением билирубина (пигмента желчи) в крови и отложением его в тканях с окрашиванием в желтый цвет кожи, слизистых оболочек, склер глаз. Болезнь связана с повышенным распадом эритроцитов.

Хорошие результаты при лечении этой болезни дает голодание, как правило, с уриной. Пример:

«В 1993 году я своей дочери вылечила желтуху уриной. Как раз это попало на майские праздники, я вызвала врача, она нам сказала, что после 9 мая надо в больницу. А девочка моя пожелтела, моча по каплям, температура 39, бок правый болит. Ей было 5 лет. Плюнула я на врачей, начала давать ей ее же мочу, ставить компрессы на бок, и перевязывать пульс с марлей, намоченной в моче. Три дня не давала ей есть, только пила мочу и воду. И на четвертый день желтизна спала, температуры не стало, бок перестал болеть. А после праздников врач сказала, что ничего нет. После этого я поверила в уринотерапию и перестала верить врачам (хотя сама 10 лет проработала в медицине). (С древних времен известно, что голод и уринотерапия — наилучшие средства для лечения желтухи. — *Прим. Генеши.*)

В день экадаши (11 лунный день) я проголодала. И что удивительно: я совершенно не хотела есть, даже в желудке не бурчало. (Это энергетически сильный день в лунном месяце. Поэтому так легко переносить голод. —

Прим. Генеши.) Пила мочу и воду. А выход из голодания сделала так: выпила стакан компота из сухофруктов, съела салат из капусты и моркови без приправ, а затем гречневую кашу с маслом. И через час или два сходила в туалет легко и свободно, колбасообразно». (Для получения мягкого и оформленного стула необходимо подобрать такую пищу, чтобы она в процессе пищеварения не обезвоживалась и не становилась чрезмерно жидкой. Сухофрукты в компоте уже были размочены заранее и поэтому не вызвали чрезмерной сухости в организме. Капуста и морковь без приправ дали качественные пищевые волокна, которые послужили «каркасом» для образования каловой массы. Гречневая каша с маслом послужила «пластификатором», который заполнил каркас. В результате получился мягкий оформленный кал. Сухарь, напротив, так обезводит организм, что вы с трудом сходите «козьими орешками». — *Прим. Генеши.*)

Желудочно-кишечные заболевания

Часто желудочно-кишечные заболевания вызываются неправильным питанием либо занесенным в кишечник вирусом.

Гастрит, язвенная болезнь, колит и другие заболевания доставляют больному много страданий: либо это схваткообразные боли в животе, либо запор или, наоборот, понос, выделения слизи, гноя и тому подобное.

Как правило, медикаментозное лечение длительно и не приносит значительного облегчения, не говоря уже об излечении.

Известно, что при голодании во время блокады Ленинграда в Великую Отечественную войну, несмотря на истощение и слабость, многие желудочно-кишечные заболевания излечивались. Прибегли к практике лечения голодом и сейчас. И вот какие это дало результаты. Пример:

«Мне 42 года. Болею: холецистит, панкреатит, колит, гастрит, эндометрит. Целых 20 дней кололи, а толку нет. Еще хуже стало, — руки, ноги, все суставы болят. Когда я прочитала Вашу книгу, то резко села на голодовку. Пила одну мочу и воду и каждый день по 2 раза растирала все тело упаренной мочой. У меня до этого было повышенное давление. Мне уколы делали, горстями пила таблетки. А когда стала пить мочу и растираться, у меня на другой день стихли боли, и я с обеда до вечера проспала „вечным“ сном. И по сей день голова не болит, стихли

боли поджелудочной железы, исчезли боли печени и внизу живота. Голодала я 3 дня. Но мочу пью по сей день и растираюсь. После голодания мне стало легко. Я ведра с водой несу и не чувствую их тяжести. Перестали беспокоить ноющие боли в суставах. Это я мало еще голодала».

Комментарий: действительно, этой женщине необходимо поголодать более длительные сроки для получения как более выраженного, так и стабильного оздоровительного эффекта.

Среди желудочно-кишечных заболеваний достаточно опасной является язвенная болезнь. На ее примере рассмотрим, как правильно проводить лечение голоданием.

Язвенная болезнь

Академик А. Н. Бакулев указывал на быструю способность к зарастанию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки при голодании, на хороший обезболивающий эффект этого метода. У больных язвенной болезнью симптом «ниши» исчезает за двенадцать дней полного воздержания от пищи (рентген обнаруживал углубление слизистой желудка или двендцатиперстной кишки, указывающего на язву).

Злоупотребления в еде, питье, курении, сексе, эмоциях и других аспектах жизни — все это следствие потакания своим чувственным зажимам, которые приводят к язвенной болезни. Тилден говорит:

«Люди, ослабленные злоупотреблением сексуальной жизнью, очень медленно восстанавливают больные ткани. Язва не заживает у них; инфекции медленно, но уверенно делают свое дело. Хронические болезни не поддаются регулированию. У людей с сексуальной перегрузкой легко закладываются основания для развития многих болезней».

В том, что у людей, злоупотребляющих сексом, медленнее восстанавливаются ткани, нет ничего удивительного. Жизненная сила у этих людей расходуется на удовлетворение сексуального чувства. Ее мало остается для восстановления тканей организма. Поэтому сексуальное воздержание очень важно для полноценного восстановления организма. Вот здесь действительно проявляется закон компенсации — либо вы восстанавливаете свой организм с помощью жизненной силы, либо расходуете ее на создание новой жизни

(ребенка вы не хотите, а желаете получить только чувственное удовольствие от этого).

Длительные изжоги, зависящие от преобладания в индивидуальной конституции человека жизненного принципа «Желчи» и неумения уравновесить его пищей, могут привести к сильному раздражению оболочки пищевода и желудка и вызвать воспаление.

История болезни язвы желудка и двенадцатиперстной кишки выявляет, что ранее человек страдал раздражительностью (главный симптом перевозбуждения жизненного принципа «Желчи»). Неумение образом жизни и питанием уравновесить свою «Желчь» приводит, в конечном итоге, к патологическому развитию — раздражению, воспалению, постепенному утолщению слизистых оболочек желудка или двенадцатиперстной кишки, а затем — к изъязвлению их.

Окончательным развитием этого процесса может быть рак. Это один из концов серии симптомов, начинающихся с раздражения, неудовлетворенности в сознании человека, продолжающихся в виде изжоги (раздражения физического уровня), ведущих к воспалению, утолщению, нагноению (отвердению, изъязвлению) слизистой оболочки и заканчивающихся перерождением. Вот так рак может возникнуть из язвы.

Необходимо понимать, что обе эти болезни — язва и рак — представляют собой конечные пункты патологической эволюции, которая имеет очень простое начало и усложняется по мере развития. Язва, как и рак, являются концом целой серии симптомов, которые начинаются задолго до развития самой язвы. Язва развивается после множества гастритных кризисов, часто перенесенных в детстве, юношеском и зрелом возрасте. Причиной их является то или иное сильное переживание.

Язва классифицируется как органическая болезнь. Это означает, что в структуре стенок пораженного органа произошли ненормальные изменения, энергетической основой которых явился психический зажим.

Питание язвенного больного должно включать побольше морковного сока, который способствует восстановлению слизистых оболочек. По утрам необходимо пить 100 граммов собственной урины. В пищу следует использовать блюда, содержащие повышенное количество биологически активных веществ, но не раздражающих стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, — тушеные овощи (полусырые) нейтрального вкуса (капуста, свекла, морковь, картофель), каши, хлеб и суп из проросшего зерна (300 граммов протиевой

воды, 100 граммов картофеля, 100 граммов лука, 50 граммов моркови; варить до готовности, затем выключить огонь и положить 50 граммов проросшей пшеницы; суп готов к употреблению через 10—15 минут). После 16 часов, кроме стакана кислого молока или морковного сока, ничего есть нельзя.

Утолщение привратника желудка рассасывается при лечебном голодании. Анемия, которая часто является результатом язвенной болезни, происходит не из-за незначительной потери крови через язву, а из-за ухудшения состава крови в результате неправильного питания и зашлакованной печени.

Любое раздражение, независимо от того, возникло оно на поверхности тела или на оболочке пищеварительного тракта, заживает гораздо быстрее, если его не беспокоить. Ничто лучше не обеспечивает язве покой, чем голодание. Так как голод прекращает выделение желудочного сока, то сок не омывает изъязвленную поверхность. В большинстве случаев даже трех дней голодания достаточно, чтобы остановить выделения желудочного сока. Небольшое количество сока, выделяемого впоследствии, является очень слабокислым. Поэтому голод быстро ликвидирует источники местного раздражения: механическое раздражение, вызываемое частичками пищи при соприкосновении с раздраженной поверхностью; механическое раздражение, вызываемое сжатием и сокращением стенок желудка, перерабатывающего пищу, химическое раздражение, вызываемое кислым желудочным соком. При этом процесс заживления идет довольно быстро. Но голодание оказывает еще более глубокое действие — самый эффективный быстрый способ вылечиться — это голодание на урине, с отдыхом и постельным режимом. Голод должен продолжаться до тех пор, пока все реакции не укажут, что обновление завершено.

Подчеркиваем: операция не возвращает здоровье. Она не может ликвидировать причину заболевания, а пока это не будет сделано, не наступит истинное выздоровление.

Восстановление настоящего здоровья может быть достигнуто на любой стадии патологического развития, начиная с раздражения от первой простуды и до язвы включительно, но когда развивается истощение (верный симптом рака) — процесс становится труднообратимым.

Г. Войтович с помощью голодания оказал помощь примерно ста больным, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. При этом у всех больных до лечения при рентгеновском исследовании отмечался симп-

том «ниши». После окончания голодания рентген подтверждал исчезновение «ниши», то есть свидетельствовал о практическом выздоровлении больного.

Лечение голоданием больные переносили в основном нормально. Боли в желудке обычно прекращались на 3—5-й день голодания. На 15—25-й день исчезали все жалобы, связанные с язвенной болезнью. Положительные результаты были у всех, даже в случае большой давности заболевания.

Например, С., 52 лет, страдал язвой двенадцатиперстной кишки в течение тринадцати лет. Шесть лет подряд лечился в санаториях, но болезнь возникала вновь. За последний год он болел 120 дней, из них 90 дней находился в стационаре.

За пятнадцать дней лечебного голодания язва полностью зарубцевалась и в течение последующих четырнадцати лет болезнь не возобновлялась.

Комментарий: еще раз заострю ваше внимание на том, что обычное лечение не может изменить личность человека, в которой «корень» проблемы. Голодание же способствует «стиранию», «уничтожению» проблемы. Раз нет проблемы, нет и ее последствий в физическом теле.

Нижеследующий пример демонстрирует, как неуравновешенность жизненного принципа «Желчи» привела к язве двенадцатиперстной кишки.

«Я всегда чувствовал себя усталым, раздражительным, порою даже взвинченным, мог нагрубить из-за пустяка. (Раздражительность, взвинченность, грубость по пустякам — явное перевозбуждение жизненного принципа „Желчи". — *Прим. Генеши.*)

Желудочно-кишечный тракт мой был не в порядке. Очень частые боли. Лечился я амбулаторно и в стационарах, ездил на курорты, в санатории, принимал массу всевозможных лекарств, от которых не было положительного эффекта. Главным недугом считал почти постоянные то более острые, то менее острые, нудные боли в животе. (Перевозбуждение жизненного принципа „Желчи" привело к „поломке" материальных структур, которые являются их продолжением в организме. Другими словами, квантовый уровень жизненного принципа „Желчи" обусловливает материальный уровень этого же принципа. Если в первом возникает непорядок, то со временем он обнаружится и во втором. — *Прим. Генеши.*)

В 1976 году прохожу 21-дневный курс лечебного голодания. По совету врачей я сделался вегетарианцем с уклоном к сыроедению. И теперь моя жизнь совершенно изменилась. Боли в животе прекратились. Зарубцевалась „ниша“, которой я так опасался. Нормализовалось артериальное давление; гайморит больше не беспокоит. Исчезла раздражительность характера. И самое главное — не чувствую усталости, появилась неутомимость в работе. Я совершенно здоровый человек. Даже удивительно. Чувствую себя отлично».

Комментарии: 1. Почему человек «совершенно изменился»? Да потому, что голод убрал психологический зажим из его полевой формы и нормализовал жизненный принцип «Желчи». В результате этого поменялись даже вкусовые привычки. 2. Почему человек «не чувствует усталости»? Усталость возникала тогда, когда организм находился в «компенсированном режиме» и жизненная сила уходила на то, чтобы сдержать развитие патологического процесса. Голодание помогло жизненной силе справиться с патологией и перевести организм на уровень здорового существования. Энергия теперь не тратится на процессы компенсации, и человек чувствует себя «отлично».

Колит

Чтобы понять, как происходит воспаление толстой кишки, давайте проанализируем краткое описание физиологии толстой кишки. Анатомически толстая кишка, которая часто сравнивается с канализационной трубой, разделена на три четко обозначенные секции: восходящую, поперечную и нисходящую кишку. Она начинается со слепого отростка прямой кишки в месте окончания тонкого кишечника, непосредственно над аппендиксом. В слепую кишку, почти под прямым углом, входит тонкий кишечник.

Верхний конец слепой кишки соединяется с началом восходящей части толстой киши. Она проходит вверх, вправо, достигая точки вблизи печени, образуя изгиб (печеночный изгиб), и оттуда начинается вторая ее часть — поперечная. Поперечная кишка проходит, слегка изгибаясь, поперек живота непосредственно под желудком, и с левой стороны образуется другой изгиб — селезеночный. Под селезенкой уже нисходящий отдел толстой кишки, переходящий в сигмавидный изгиб, дает неправильной формы изгиб вниз, на-

поминающий букву S. Между концом тонкого кишечника (подвздошная кишка) и слепой кишкой находится клапан, образованный сфинктерной мышцей, известный под названием подвздошно-слепокишечного. Второй такой клапан (ректальный) запирает конец прямой кишки.

Функция толстой кишки состоит в переносе остаточных продуктов пищеварения вверх от слепой кишки через поперечный отдел толстой кишки и дальше, через сигмавидный отдел в ректальный и оттуда — наружу, во внешнюю среду.

Толстый кишечник, также как и другие части пищеварительного тракта, выстлан слизистой оболочкой. Раздражение или воспаление толстого кишечника называется колитом. У нецивилизованных народов колит обнаруживается очень редко. Наиболее сильным симптомом колита является запор, хотя он и перемежается с поносом.

При хроническом колите наиболее ярко выраженное воспаление может локализоваться в разных частях толстого кишечника.

В течение длительного времени состояние может быть неясным. Человек едва чувствует нарушение пищеварения, которое он может отнести за счет запора или газов. Когда в испражнениях появляется слизь, болезненное состояние уже вполне развилось. По мере того как колит становится более выраженным, слизь в испражнениях появляется в виде подозрительно выглядевших тягучих обрывков, похожих на лоскуты оболочки кишки, либо фекалии окутаны слизью, испещренной следами крови. В таких случаях сомнений уже нет.

Каждый случай колита, имеющий хронический характер, сопровождается «комплексом толстого кишечника», то есть негативным или депрессивным психозом. Если учесть природу колита, вовсе не удивительно, что страдающий им человек становится подавленным и беспокойным. В 95% случаев хронического колита присутствует запор. Часто он продолжается годами, на протяжении которых больной пробует различного рода слабительные отвары, клизмы, промывания толстого кишечника, ни разу не осознав, что запор — это лишь симптом заболевания его полевой формы.

Все, кто страдает от колита, жалуются на плохое пищеварение, как желудочное, так и кишечное, на более или менее болезненное скопление газов в кишечнике, иногда в виде колик, чувство переполнения и неудобства. Обычно наблюдается тупая и продолжительная либо острая, пере-

мещающаяся головная боль. Многие жалуются на одеревенелость и напряженность, даже боль в мускулах шеи, в области чуть ниже места соединения головы и шеи. Часто они описаны, как «тянущие» ощущения. Такие люди, как правило, анемичны, худы, истощены, хотя колит никоим образом не связан с плохим питанием. Язык обычно обложен, во рту неприятный вкус, а при дыхании — запах. Немедленно после выброса из толстого кишечника большой массы слизи может развиться тошнота. Неизменно за этим следует чувство громадного облегчения.

Развитию колита сопутствуют накопление токсичных продуктов пищеварения и его отходов в крови и лимфе.

Вместо облегчающих диет рекомендуется очищение печени, а затем голодание. Голодание подстегивает, ускоряет ту часть метаболизма, которая участвует в удалении токсичных продуктов пищеварения, омолаживает истощенные нервы, а также клеточную структуру. Оно дает возможность телу восстановить нормальный химический состав крови.

Клизмы из обычной и упаренной урины хорошо помогают процессу заживления при колите, все остальные, наоборот, обладают высокой раздражающей способностью.

Важно знать, что колит является всего лишь частью общего раздражения и воспаления слизистых оболочек тела, и если что-то избавит человека от колита, то же самое средство избавит его и от воспалений в других частях тела — в носу, горле, мочевом пузыре или матке, если перечислить некоторые из локальных воспалений слизистой оболочки.

Общеизвестное состояние, называемое поносом, — является кратковременным колитом. Он не имеет серьезных последствий и продолжается от одного-двух дней до нескольких дней. При этом заболевании состояние кишечника обычно игнорируется. Люди прибегают к средствам, подавляющим понос. Часто это состояние — не более чем временное раздражение кишечника неподходящей пищей. Это особенно справедливо для детей, но повторяющиеся приступы этого расстройства имеют тенденцию развиться в хронический колит.

Убивающие амебу лекарства, медикаментозные клизмы (кроме уриновых), действующие губительно на паразитов, — все это основа язвенного колита и проктита.

Язвенный колит — дальнейшее развитие слизистого колита. Хроническое воспаление приводит к огрублению и изъязвлению выстилающей оболочки толстого кишечника. В любом случае будет правильно сказать, что когда колит

прошел через последовательные стадии раздражения, изъязвления и затвердения, он готов перейти в рак, для чего требуется продолжение запора. Необходимо понимать, что все хронической формы воспаления начинаются с раздражения слизистой оболочки, за которым следуют воспаление и изъязвления. Если локализация очага способствует задержке кровотока — следуют затвердение и рак. По своему происхождению раздражение не несет ни малейшего следа злокачественности, поэтому нет причин, почему бы оно не могло быть излечено. Но, когда развился язвенный колит, рак уже близко.

Лечение хронического воспаления толстого кишечника и прямой кишки с помощью голодания (особенно уринового) бывает успешным на любой стадии до начала злокачественного процесса. Пример:

«Мне 40 лет. С августа этого года начала пробовать пить мочу. Протирала лицо, глаза. Лицо от таблеток было сухое, шелушилось. Глаза растирала по утрам до красноты, гноились, это продолжалось у меня более 15 лет. После протирания лицо стало мягким, глаза перестали чесаться. Кожа на голове улучшилась и исчезла перхоть.

Грибковое поражение ногтя началось в 1989 году и переходило от одного ногтя к другому. Ужасно до боли и крови чесала между пальцами ног и даже стопы. Прибегала ко всем мазям, которые мне приписывали, бывали улучшения, но это были временные явления. А когда стала обвертывать ноги (стопы) в моче, я сразу почувствовала облегчение. Боли в суставах уменьшились, между пальцами больше не чешется. Но на большом пальце левой стопы ноготь еще поражен анихоминозом.

В туалет я очень плохо хожу, через 2—3 дня, а раньше после родов доходило до 4—6 дней, поэтому был ужасный запах изо рта. (Вот как на практике проявляется феномен всасывания дряни из толстого кишечника при запоре в кровь, а затем вывод через легкие. — *Прим. Генеши.*) *Теперь я поняла — все мои заболевания из-за кишечника.*

С 1 ноября я решила перейти на голодание с уриной. Пила мочу, холодную воду. Голодала и пила мочу 10 дней. Все болезни дали о себе знать: почки, придатки, ухо — отит, спина, сердце и так далее. (Все это было отравлено грязью, токсинами, поступающими в кровь из гниющего толстого кишечника. — *Прим. Генеши.*) *Но я держалась, пила мочу, делала клизмы из мочи. Выходила из кишечника*

всякая грязь. Первый раз вышел глист размером где-то 10 сантиметров. Впоследствии вышли еще два таких червяка, разложившиеся, длиной 10—13 сантиметров. (Скорее всего это не «червяки вышли», а жгуты слизи от колита. — *Прим. Генеши.*) *Очень много выходит слизи, отхаркиваюсь без конца.* (Отхаркивание без конца говорит о том, что уйма слизи и шлаков превратились от обезвоживания в корочку ксерогеля. А теперь корочка ксерогеля насасывает воду и превращается обратно в слизь. Поэтому не удивляйтесь, что из вас слизи может отходить ведрами! Кстати, гноящиеся глаза и сухая кожа на голове была раньше из-за того, что спрессовавшаяся слизь не позволяла проникать в ткани достаточно жидкости. — *Прим. Генеши.*) *На 7-й день голодания за день мокроты вышло — майонезная банка. При голодании и до этого капала в нос, ухо мочу. Слизи с гнойным выделением стало выделяться еще больше. У меня начали рассасываться опухоли, пальцы на ногах имели утолщения, но стали приобретать нормальную форму и появилась такая гибкость на пальцах ног, которой я была очень удивлена. Запах изо рта исчез.*

Несколько слов хочу написать о сотруднике. Ему 47 лет, инвалид II группы. Давление 260/140 и куча всяких болезней. Ожирение II степени.

Голодает двадцать дней, пьет мочу, делает клизмы. Похудел, не стало живота. Давление постепенно снизилось до 180—200. Одышка пропала, сильно задыхался, с его слов, появилась легкость в теле. Чувствует себя намного лучше. Раньше употреблял много всяких таблеток от давления, сейчас обходится без них».

Желчнокаменные и почечнокаменные болезни

Психический зажим злости, неправильное питание, злоупотребление пищей, содержащей углеводы, отсутствие физических упражнений являются главными причинами, вызывающими желудочнокишечные и печеночные раздражения, ведущие к образованию камней. Нет людей, имеющих камни в желчном пузыре от рождения и в течение всей жизни, если у них правильные жизненные привычки. Как правило, больные страдают от острой боли, в моче у них появляются желчь, кровь и гной.

Существует только один путь поправить свое здоровье. Он заключается в том, чтобы устранить все причины бо-

лезни, восстановить печень, после чего нормальный состав желчи и принятие внутрь урины раздробят камни. Голод послужит первым шагом на пути к этому.

Каждый день во время голодания с клизмой удаляются каловые массы и выделяется вода, окрашенная в желтый цвет желчью. Такой мощный желчегонный эффект голодания осуществляется в основном за счет пропотевания в желудок ненасыщенных жирных кислот. В результате в период голодания наиболее полноценно разгружаются желчевыводящие пути и желчный пузырь от желчи, что нередко способствует выходу наружу через кишечник мелких желчных камней, песка.

При наличии желчнокаменной болезни в период голодания рекомендуется ежедневно в течение часа лежать на правом боку с грелкой. Этот дополнительный прием обеспечивает максимальную разгрузку желчного пузыря по принципу тюбажа. Для рассасывания желчных и почечных камней рекомендуется два-три раза в день пить по 50—100 граммов собственной урины.

Голодание позволяет удалять энергетический зажим в области печени и почек, который приводит к камнеобразованию. Вот почему после повторных курсов голодания не наблюдается повторного образования желчных камней и воспаления поджелудочной железы, которое, как правило, сочетается с воспалением желчного пузыря и желчнокаменной болезни.

Голодание позволяет снимать воспаление в почках, мочевом пузыре, печени и желчном пузыре. Гной удаляется, а ткани заживают. Если в этих органах имеются камни, которые вызывают боль, то через несколько дней наступает облегчение. Во многих случаях происходят обратное рассасывание и дробление камней. Этот процесс при голодании значительно усиливается от применения уринотерапии. В запущенных случаях требуется 20—30 суток голодания с наложением компрессов из шерстяной ткани, смоченной в урине, на область поясницы для полного излечения. В упорных случаях необходимо повторить голодание и придерживаться «камнедробящей диеты». (Описана в моей книге «Учебник по очищению». — *Прим. Генеши.*)

После голодания вы должны питаться, соблюдая диету (она была описана выше).

Часто люди, обращающиеся по поводу лечения различных болезней, обнаруживают печеночные колики на 8-й или 10-й дни голодания. У них никогда не подозревалось

наличие камней в желчном пузыре и почках. Если колики повторяются периодически, в интервалах между ними не нужно применять никакого лечения, но лишь строгую диету: свежевыжатые соки, отвары трав, фрукты, салаты и вареные некрахмалистые овощи (капуста, морковь, свекла).

Г. Войтович рассказывает, как 46-летний мужчина избавился с помощью голодания от огромного камня в почечной лоханке. Этому человеку врачи предложили операцию. Но так как он имел вес более 140 килограммов, гипертонию, остеохондроз и «шипы» на стопах, ему рекомендовали голодание для более успешного проведения оперативного вмешательства. В течение одного календарного года он провел три курса голодания по 20—25 дней. Из них два последних курса были проведены самостоятельно в домашних условиях. В результате огромный камень начал разрушаться и выходить через мочевыводящие пути. Вес у мужчины нормализовался, исчезли гипертония и «шипы» на стопах ног.

Комментарий: вы знаете, почему образуются камни? Ведь большинство из нас ест одинаковую пищу, но лишь единицы имеют камни в почках. Для того чтобы образовался и начал расти камень, необходим очаг энергетического застоя, который возникает в результате чувственного переживания (психический зажим). В область энергетического застоя попадают материальные частицы, которые в нем держатся наподобие железных опилок в магнитном поле. Голодание убрало энергетический застой. А так как в урине постоянно находятся вещества и условия для растворения камней, то началось камнедробление вопреки утверждениям медиков.

Заболевания желез внутренней секреции

Во время голодания происходит стимуляция и нормализация функций гипоталамо-гипофизарной и надпочечниковой систем. Дозированное голодание оказывает регулирующее действие и выступает как мягкий стресс, стимулирующий работу желез внутренней секреции. Поэтому различные формы заболевания желез внутренней секреции излечиваются голодом. Во многих случаях гипертрофированные формы зоба рассасываются, не требуя хирургического вмешательства. Тильден отмечает, что Базедова болезнь легко излечивается голодом. А вот кистозный зоб и Аддисонова болезнь гораздо труднее поддаются лечению.

Г. Войтович описывает, как больная женщина 46 лет, страдавшая тиреотоксическим зобом III степени, хроничес-

ким холециститом, гастритом, колитом, нарушением ритма (приступы мерцательной аритмии), неврозом и так далее, провела с исходным низким весом в 52 килограмма три курса фракционного голодания. Все симптомы заболевания исчезли.

Заболевания крови

Кровь при голодании очищается от всего ненужного, все приходит в гармонию, в том числе и факторы свертывания. Голодание осуществляет очистку крови более совершенно, чем путем гемодиализа или гемосорбции — аппаратной очистки крови.

Хорошо поддается лечению голодом злокачественное малокровие. Доктор Хея сообщил, что из ста больных злокачественным малокровием, которых он лечил голодом, только у восьми были повторные ухудшения. Подобное сообщают многие практикующие лечение голодом врачи. Они считают, что злокачественное малокровие во многом возникает от неправильного питания. Ибо повторный голод и правильное последующее восстановление приводило к выздоровлению.

Лейкемия — избыток белых телец (лимфоцитов) в крови. Считается, что это заболевание связано с повреждением клеток костного мозга и изменениями в лимфатических узлах. Лекарственными методами она не излечивается, а голоданию хорошо поддается даже запущенная форма. Это объясняется тем, что голод, производя глубокие изменения в организме, благотворно влияет (очищает и стимулирует. — *Прим. Генеши.*) на костную ткань и селезенку. В дополнение к голоданию рекомендуют принимать частые солнечные ванны и правильно питаться.

Заболевания органов дыхания

Болезни органов дыхания легко поддаются лечению голоданием. Простуда и аллергия исчезают во всех случаях, хотя в первые дни голодания отток слизи и мокроты может усиливаться.

Гаймориты

Голод эффективен при гнойно-полипозных гаймороэтмоидитах в сочетании с бронхиальной астмой или фибромой

гортани. В большинстве случаев полипы рассасывались, гной прекращал выделяться.

При голодании в связи с усилением активности ферментов возрастает способность к уничтожению оболочек микробов. В отдельных случаях, когда патогенная микрофлора сконцентрирована в трудно доступных участках человеческого организма (в гайморовых и других пазухах, в осумкованных очагах и другое), при голодании обязано проявиться обострение этой инфекции в форме воспаления хронического тонзиллита, среднего отита, гайморита, гидроаденита и так далее с температурной реакцией. Как правило, в этом случае необходимо обходиться без лекарственных средств. Температура обычно нормализуется в течение двух-трех дней. Отмечается полное излечение.

Хроническое воспаление носовых пазух

Это заболевание возникает в результате скопления слизи, которая накапливается в них годами. Эта слизь спрессовывается в результате обезвоживания, подвергается бактериальному разложению, что приводит к образованию очага гнили и воспаления. Совокупность этих процессов называется токсемией, она является основной причиной всех видов воспалений внутренних оболочек полых органов человеческого организма. До тех пор, пока сохраняется состояние образования слизи, поддерживаемое ослабляющими жизненными привычками и перееданием, нет надежды на излечение. Голодание позволит вам нормализовать жизненные привычки и очистит организм.

Полипы носа

Полипы в носу рассасываются, а слизистая оболочка восстанавливается в результате голодания. Воспаление придаточных пазух носа в некоторых случаях проходит быстро, а в некоторых требует длительного голодания.

Кожные заболевания

Доктор Г. Шелтон сообщает о тысячах случаях излечения кожных болезней с помощью голодания. Так, лечение угрей и других несложных кожных заболеваний занимает две и менее недель голодания. Тяжелые кожные болезни в виде экземы требуют длительного срока голодания — до трех-

четырех недель. Улучшение при голодании сводится к устранению припухлости, отмерших чешуек, язв, воспалений и так далее. Он приводит такой пример:

«Пью мочу 5-й месяц, 2 раза голодала на урине 5 и 7 дней. Чувствовала себя очень хорошо. Только по ночам очень сильно билось сердце. (Аритмия часто наблюдается в стадии нарастающего ацидоза. Это следствие интоксикации организма. — *Прим. Генеши.*) *Выглядела во время голодания тоже очень хорошо, как никогда. На лице стало меньше угрей, они меня мучают с 12 лет. Ранки стали быстрее заживать.* (Это следствие подъема иммунитета в результате голодания. — *Прим. Генеши.*) *Месяц назад все мои знакомые переболели гриппом. Болели долго, тяжело и потом очень долго кашляли. Я заболела в 7 часов вечера. Меня сильно лихорадило. Выпила на ночь стакан мочи. Утром все было нормально.*

Ваш 1-й том я прочитала летом 1994 года. Чистила кишечник. Через несколько дней стало выходить очень много слизи (пленки). А один раз я даже напугалась, что из меня полезло. Вышел длинный (сантиметров 60—70) чулок слизи, плотный, как полиэтилен. Выходило много каловых камней. (Произошло отторжение патологии, разросшейся на стенках кишечника. — *Прим. Генеши.*)

Чистила печень 5 раз. Вышло около сотни небольших и совсем маленьких камней. Один был большой, 1,5 × 2,3 сантиметра, полупрозрачный, желто-зеленого цвета. Когда стала пить мочу и ела много салатов на растительном масле, почувствовала, что снова очищается печень. Она ночью сильно пульсировала. Вышло несколько маленьких камушков».

Комментарий: урина и структурированная жидкость в овощах великолепно разжижают желчь, разрушают плотные конкременты в желчных проходах, что и приводит к дополнительному очищению печени.

Экзема и псориаз

Большинство кожных заболеваний возникает в результате перегруза организма токсинами и шлаками. Часть заболеваний появляется в результате принятия лекарств, содержащих мышьяк, ртуть, йод, калий и так далее. Некоторые формы кожного раздражения являются результатом вакцинаций, введения сывороток и других лекарств. Во всех

случаях выздоровление упирается в удаление причины, а это не может сделать ни одна мазь.

При всех кожных высыпаниях, даже при худших формах экземы, рекомендуются частые купания в теплой воде, а лучше — смазывать кожу уриной. Во многих случаях чистота — это все, что требуется, чтобы дать возможность человеку выздороветь. Несколько ванн или смазываний тела упаренной уриной — и кожное заболевание замирает.

При всех кожных сыпях главное внимание заслуживает диета. Почти наверняка оказывается, что человек переедает. Избыток крахмала и сахара в пище приносит много вреда. В большинстве случаев пища принимается в сочетаниях, наиболее неблагоприятных для пищеварения: так, встречается привычка есть крахмалистую и богатую белками пищу за одной едой. Этого часто достаточно, чтобы вызвать нарушение пищеварения и воспаления кожи.

Ю. Николаев рассказывает о лечении восемнадцатилетней девушки от кожного заболевания (багровые, вспухшие нарывы и струпья покрывали лицо и руки). Раньше девушку лечили медикаментами, которые сначала помогли, а потом ее состояние ухудшилось.

В результате голодания на 10—12 день заболевание пошло на убыль: подсохли воспаления, струпья начали очищаться. Но полного выздоровления удалось добиться только после повторного курса голодания.

Кожные заболевания требуют капитальной очистки организма, а этого за одно прерванное голодание достичь не удается. Поэтому необходимо сделать два или три 20—30-дневных голодания в течение года или двух лет. Но в любом случае ваша настойчивость будет вознаграждена возвращением здоровья.

Комментарий: истеричность в данном примере указывает на сильный психологический зажим особого вида, который вызвал зашлаковку кожи лица. Голодание его стерло, но не с первого раза.

Наркомания, алкоголизм

Голодание помогает избавиться человеку от алкогольной и наркотической зависимости. Оказывается, во время голодания не бывает абстинентного синдрома, связанного с отменой наркотика. Вот случай из практики Г. Войтовича:

«Больной наркоманией Б., 42 лет, из Киева, рассказывал автору, своему лечащему врачу, что после первого курса РДТ он появился в обществе наркоманов, просидел там целый вечер, не дотронувшись до наркотиков, и привел тем самым в изумление окружающих его „друзей". После этого последовал его примеру больной таким же недугом С., 34 лет. Каждый из них может провести подобный фракционный метод лечебного голодания самостоятельно. Только необходимо при этом знать, что самый трудный период у них — первый день голодания. Кстати, сидеть возле наркоманов, принимающих наркотики, после того как человек избавился от этого недуга, категорически запрещается».

Таким образом, не прибегая к длительному медикаментозному лечению, порой безрезультатному, больной может избавиться от своего страшного недуга. Ведь эти болезни приводят к неврозам и психозам, социальной деградации. Лечение голодом поможет алкоголику и наркоману стать социально значимыми людьми.

Нефрит

Воспаление почек — хроническая болезнь. Она быстро поддается излечению голоданием, правильным питанием и соблюдением гигиенического режима. Эти несложные изменения в жизни необходимо провести до момента, когда болезнь почек достигнет необратимого состояния. О болезни Г. Шелтон пишет следующее:

«Эта болезнь утонченного гурмана и длительного пресыщения. Неумеренность в употреблении лекарств, наркотиков и так далее вызывает воспаление почек. Люди, которые злоупотребляют ими, должны заплатить за свое безрассудство глубокими дегенеративными изменениями в почках. Хорошо известно в профессиональных кругах, что в наше время у очень малого числа взрослых людей — хорошие почки. Большое число людей, умерших от других болезней, оказались во власти этих болезней из-за плохого состояния почек».

Голодание в этих случаях лучше применять уриновое — оно целенаправленно действует на почки. Сроки голодания могут быть от двух дней до трех недель. Состояние почек быстро улучшается во время голодания. Симптомы мочевого

отравления — головные боли, головокружения, частые и обильные мочеиспускания, потение — быстро исчезают уже в первую ночь. Моча становится нормальной по цвету и запаху, и все указывает на возобновление нормального выделения.

Восстановление почек, происходящее после голодания, будет более надежным, полным и скорым, если используется умеренное питание, состоящее из свежих фруктов, овощей свежих и тушеных, не употребляются: крахмалистые продукты (картофель, хлебобулочные изделия), концентрированные сахара (конфеты, сладости, халва, сиропы), концентрированные белки (творог, яйца, мясо, рыба, бульоны), концентрированные жиры (все виды масел без исключения). Лук, чеснок, соусы, горчица, редиска, кресс и другие продукты, содержащие горчичное масло, раздражающее почки, следует исключить из питания. Алкогольные напитки, чай, кофе, какао, шоколад вредны человеку с больными почками. Чрезмерное питье воды также неполезно. Последний прием пищи не позднее 16 часов. По утрам желательно выпивать по 100 граммов собственной урины.

Новообразования (опухоли) доброкачественные и злокачественные

Активация работы наследственного аппарата при лечебном голодании и ферментативной системы позволяют уничтожать патологические ткани, очаги инфекции и опухолевые образования. Доброкачественные опухоли кожи — папилломы, если не очень большие, могут рассасываться в течение первых десяти дней голодания. Некоторые липомы (жировики) рассасываются быстро в течение первого курса голодания. Другие, которые облачены в плотную капсулу, могут уменьшаться в размерах, но не рассасываться окончательно даже в течение 2—3 курсов голодания. В то же время увеличения этих жировиков в объеме и количестве после такого лечения не наблюдается. Доброкачественные опухоли женской грудной железы и матки рассасываются преимущественно на втором курсе голодания, когда сроки голодания доходят до второго ацидотического криза. Однако кистозные перерождения этих органов поддаются обратному развитию лишь при голодании с уриной. (Некоторые врачи в дополнение к голоду назначают облучение «магнитной пушкой», которое помогает рассасывать капсулы. — *Прим. Генеши.*)

Лечение раковых больных требует упорных и длительных голоданий. Очень многое зависит от стадии болезни и предыдущего лечения. Если больной начинает голодание на ранней стадии и перед этим ему не назначались хирургия, облучение, химиотерапия, болеутоляющие лекарства и наркотики, то успех более вероятен. Хорошо для этого подходит фракционный метод Г. Войтовича, «сухое голодание» и уриновое. Если опухоль и не исчезает после голодания, то дальнейший рост ее может прекратиться или замедлиться. В дополнение к голоданию рекомендуется переход на новое питание. Полный отказ от животных белков — мяса, рыбы, яиц, творога, молока, рафинированных и дрожжевых продуктов — сахара, дрожжевого хлеба, масел.

Если обычное голодание малоэффективно (при злокачественных новообразованиях), то необходимо применить «сухое голодание», описание дано выше. В промежутках между голоданиями нужно принимать большое количество свекольного сока (от литра и выше), который задерживает развитие опухолей.

Опухоль с метастазами в желудке

Лечение голоданием подобной опухоли, давшей уже метастазы в желудке, дает положительный эффект, если больной будет полностью соблюдать рекомендации и свято верить в свое выздоровление. Как правило, при таком заболевании обращаются к хирургам, но это не спасает от распространения метастазов. Вот пример лечения другим путем — голоданием.

«10 февраля 1995 года у больного Ф. в Нижегородском областном диагностическом центре при обследовании желудка выявлен полипообразный нарост размером 2—2,5 сантиметра с наличием метастазов в пределах желудка.

Врачи предложили немедленно провести операцию на желудке с его полным удалением. Мной было предложено провести лечение по методу Г. П. Малахова. Больной Ф. принял решение начать лечение.

Было предложено провести:

1) чистку толстого кишечника и печени по методикам Семеновой и Малахова;

2) голодание в течение недели через день на урине и протиевой воде;

3) очистку толстого кишечника упаренной уриной и печени в дни полнолуния;

4) массаж упаренной уриной в течение 1,5—2 часов;

5) из питания исключить мясо, консервированную пищу, соль, сахар, перейти на растительную пищу и соки местных овощей;

6) голодание на урине в течение 3 дней в неделю, следующую неделю отдых и недельное голодание, через две недели голодание 17 дней.

После двух циклов голодания опухоль уменьшилась по высоте до 1 сантиметра, но расширилась до 4 сантиметров. Врачи отказались проводить диагностику, продолжая настаивать на резекции желудка.

Все это время Ф. применял внутрь упаренную урину ребенка до десяти лет.

Необходимо ежедневно посещать парную, но лучше 2—3 раза в неделю.

Ф. оказался очень волевым человеком. Дополнительно к назначенному лечению он начал бегать трусцой и довел бег до 15—20 километров за один день при ежедневной норме 1 час бега. Обливался холодной водой, каждый день купался в реке, работал на огороде, пилил дрова.

16 сентября Ф. провели обследование в областной больнице имени Семашко. Опухоли не обнаружено, метастазов нет. Попутно он избавился от холецистита, порока сердца, геморроя и множества других мелких заболеваний».

Рак шейки матки

Г. Войтович описывает лечение голодом 43-летней женщины, больной раком шейки матки IV стадии. Обычное лечение эффекта не дало. После прослушанной лекции по лечебному голоданию она начала самостоятельно проводить фракционный вариант этого метода лечения.

До голодания у женщины отмечались бледно-серые с желтушным оттенком кожные покровы, исходный вес был ниже нормы. Повторные курсы голодания постепенно привели к нормализации кожных покровов. В период восстановительного питания женщина набрала нормальный вес. Постепенно произошло обратное развитие патологических процессов. Эта женщина до настоящего времени периодически (два-три раза в году) проводит длительные (до 35 дней) курсы дозированного голодания, во время которых выходит на работу и чувствует себя вполне удовлетворитель-

но. Вес не теряет, кожные покровы обычной нормальной окраски. Ретроспективно онкологи считают, что ранее, возможно, была допущена ошибка в гистологическом исследовании предполагаемой опухоли и в проведении сканирования печени (обнаружение метастазов).

Комментарий: для увеличения эффективности голодания необходимо применить методику очищения полевой формы жизни.

Опухоли груди

Специалисты по лечебному голоданию регулярно наблюдают, как во время голодания пропадали опухоли груди, матки, брюшной полости, ног и в других местах; одни опухоли исчезали за очень короткий срок, другие — более медленно. Пример:

«Мне 40 лет. В апреле 1994 года мне удалили левую грудь, облучали, диагноз — рак. В правой груди тоже уплотнения.

В январе 1995 года купила Ваши „Целительные силы" и воспрянула духом. Начала чистку организма. Применяю уринотерапию.

За весь период с января по декабрь два раза чистила кишечник мочегоном, 5 раз печень (лимон и оливковое масло). Ежедневно зарядка, промываю нос, глаза, уши, пью урину. Голодала по 1, 3, 5 дней.

Голодаю легко на урине, но больше 5 дней не могу (я „Ветер"). В январе вес был 68 килограммов, после 5-й голодовки стал 49 килограммов, все меня уже хоронили. Сейчас вес 56 килограммов. Питаюсь овощами и кашами с маслом. Купила 4-й том, занимаюсь аутогенной тренировкой.

Мои успехи: фигура стала стройной, тело гибкое, легкое, большая вера и стремление к жизни, хотя хондроз не отсутствует; исчезла перхоть, которая мучила все 40 лет, и волосы не стали выпадать; рассосалась миома — 8 недель спринцевалась утренней уриной; при чистке печени вышло много глицериновых камушков и всякой гадости, хотя печень чищу без смягчения, онкологи сказали, что греться и париться нельзя; 4 раза чистила нос, начинается как грипп и длится 7—10 дней; в этом году ни разу не болела гриппом, такого еще никогда не было».

Комментарий: человек доверил самое дорогое, что у него есть, — здоровье в чужие руки и в результате потерял грудь и здоровье. Стал думать своей головой, применять рекомендации, основанные на законах построения, развития и функционирования тела и забыл про болезни! Можно сказать, свершилось чудо. Нет — просто должный подход к своему организму привел к соответствующему результату.

Саркома легких

Г. Войтович рассказывает о лечении фракционным методом голодания 43-летней женщины, больной саркомой легких III стадии. Вследствие длительного применения гормональной терапии и азотиаприна (иммунодепрессанта) эта больная имела комплекс серьезных осложнений. Лечебные голодания фракционным методом в течение пяти лет позволили ей избавиться от всех осложнений заболевания и гормонотерапии, полностью восстановить свое здоровье. У нее исчезли одутловатость лица, волосяной покров на лице. Несравненно улучшились патологические изменения в костно-суставной системе. Больная ни разу не прибегала к медикаментам за исключением мумие.

Ожирение

Следствием различных отклонений от нормальной деятельности организма является ожирение. Среди них основное — повышенное поступление пищи при сниженных энергетических затратах. Возможно также недостаточное использование жира из депо как источника энергии, и, наконец, сама индивидуальная конституция («Слизи») способствует этому. Пример:

«С надеждой я уцепилась за Вашу книгу. Начала с очистки кишечника. Кала нет. Делаю клизмы с упаренной уриной, но вымыть кишечный тракт не могу. После клизмы бывают выбросы слизи черной, темно-желтой, иногда зловонные. (Это отходит старая, застоявшаяся желчь. — *Прим. Генеши.*) *Выходят хлопья разной величины и цвета, комочки, похожие на пластилин, иногда очень уплотненные, похожие на камушки. Иногда вода выходит чистая, а потом опять слизь и так далее. С очистительными клизмами выходит пена. Голодаю три недели. На фоне голодания я провожу растирание один-два раза в день. Помо-*

гает держать себя и организм в форме, исчезли сердцебиение, слабость. Самочувствие хорошее. (Ранее голодала без урины. Трудно.) Стала пить урину по 50 граммов три раза в день. Похудела хорошо, тело гибкое, пластичное, худое. Думаю еще неделю быть на голодании. На языке очень часто ощущаю кислоту. (Это указывает на очистительную и оздоровительную работу в печени. — *Прим. Генеши.) Сухость. Очистки за три недели нет. Белый налет стал меньше, но еще лежит ровным слоем, как легкий снежок на поле».*

Комментарий: увы, три недели не смогут полностью очистить весь организм. Надо отдохнуть и затем повторить 10—15-дневное голодание раз в квартал или полгода. Так повторять до тех пор, пока все не придет в норму.

Еще один пример:

«45-летний мужчина имел 30 килограммов избыточного веса. Порочный образ жизни постепенно привел к появлению ишемической болезни сердца, гипертонии II степени, сахарному диабету, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Голодал в больнице. С третьего дня голодания самочувствие улучшилось. Первые два дня принимал нитроглицерин в сниженных дозах. Затем совсем отказался от него, но на седьмой день голодания почувствовал кратковременную загрудинную боль и снова принял препарат. На восьмой день отмечалось першение в горле, но общее состояние было удовлетворительным. Жажды не отмечалось (что особенно важно при диабете). На двадцатый день голодания — значительное улучшение самочувствия. Боль в области сердца не беспокоит.

В качестве физической нагрузки он делал прогулки по 10 километров в день. Артериальное давление нормализовалось — 120/80.

Голодание продолжалось 4 недели. Потерял 18 килограммов. Выписался в хорошем состоянии, полный веры, что теперь начнет новую жизнь. Но вскоре поддался соблазнам: стал переедать, курить, употреблять алкоголь, мало двигался, снова набрал избыточный вес. Состояние опять ухудшилось, появились боли в области сердца, увеличился сахар в крови». (Вкусовые привычки не были устранены голоданием и постепенно вновь завоевали личность человека. «Корни» дали «ростки» в виде прежних болезней.

Другими словами, не произошло качественного изменения в личности, а значит, не будет стабильных изменений и в теле. — *Прим. Генеши.*)

Методика лечения голоданием большинства лиц с избыточным весом предусматривает одноразовое голодание без ограничения воды продолжительностью от 25 до 40 суток с последующим диетическим питанием.

Когда исходный вес 120—200 килограммов и более, приспособление к питанию за счет внутренних резервов организма происходит не сразу. Это и понятно — ведь это означает перевозбуждение жизненного принципа «Слизи», который вносит торможение во все биологические процессы. У этих людей после 10—15 дней голодания возникают тошнота, рвота, аритмия, головокружение, прекращается потеря веса. В этих случаях необходимо применять фракционный метод голодания. Первое голодание длится 10—15 суток, а затем начинается восстановление такой же длительности. Второе голодание продолжается 10—30 дней и такой же длительности восстановление. Третье голодание и так далее — до 10—12 чередований голодания и низкокалорийного, обезвоженного, но полноценного питания, с перерывом в 3—4 месяца после шести-восьми фракционных курсов. Длительность каждого курса индивидуальна и варьируется в зависимости от состояния здоровья, веса, возраста и других показателей ожиревшего человека. Такой «маятникообразный» цикл голодания дает возможность понизить вес на 80—100 килограммов!

Таблица применения «маятникообразного» цикла голодания, по Ю. Николаеву

Курс	Вес, кг		День голодания	Интервал отдыха
	до голодания	после голодания		
1	210	200	15	10
2	200	180	34	25
3	180	165	26	24
4	165	145	30	18
5	145	120	35	22
6	120	105	20	20
7	105	95	15	

Со снижением веса у ожиревших людей улучшается сердечно-сосудистая деятельность, нормализуется артериальное давление, исчезают одышка, аритмия, восстанавливается функция сердца. У женщин восстанавливается правильный менструальный цикл, у мужчин — потенция. И, конечно, качественно меняется личность человека. Появляются терпимость, доброта, понимание и многие другие душевные качества.

Дополнительные рекомендации для лиц, желающих похудеть

Пищу надо длительно жевать, тогда человек, склонный к ожирению, насыщается меньшим количеством еды и не переедает, ибо есть определенная связь между насыщением и количеством жевательных движений. Кроме того, во время длительного жевания перистальтика в кишечнике бывает в четыре раза энергичнее, что способствует лучшей эвакуации и оздоровлению желудочно-кишечного тракта. Еда после 16 часов запрещена.

Само питание должно быть малокалорийным. Физические нагрузки следует применять умеренной интенсивности, но длительные по продолжительности. В качестве водных процедур хорошо подойдут сауна и холодные обливания. Вставать из-за стола необходимо тогда, как это советует А. Микулин, — после утоления сильного голода. Вот тогда все будет нормально.

Острый период заболевания

Прежде всего разберем, что такое болезнь? Давайте «болезнью» назовем особое временное состояние организма, во время которого организм из стабильного состояния (здоровья) функционирования переходит в другое (болезненное), не свойственное ему. Выведенный болезнью из «равновесия», организм затрачивает усилия (а значит, жизненную силу, энергию) для возвращения в исходное (здоровое) состояние. **Острое заболевание** является тем временным отрезком, когда с помощью активации жизненной силы, траты энергии организм пытается восстановить свое прежнее (здоровое) состояние.

Признаки острого заболевания, такие как подъем температуры, отсутствие аппетита, общая слабость указывают:

• подъем температуры — жизненная сила активизировалась и идет работа по вытеснению болезнетворного начала из организма в виде обильного потения;

• отсутствие аппетита — идет экономия жизненной силы за счет прекращения растраты энергии на пищеварение;

• общая слабость — происходит экономия жизненной силы за счет прекращения траты энергии на физическую и второстепенную функциональную активность организма.

Человек полностью выздоравливает при остром состоянии в том случае, когда у него имеется достаточный запас жизненной силы, когда он ее экономит отказом от принятия пищи и соблюдает покой. Медикаментозному лечению, жаропонижающим препаратам и тому подобное в этом природном процессе нет места. Они — наоборот — срывают его, подавляют и вредят. Истинные врачи древности и современности делали все, чтобы способствовать облегчению этого природного процесса. Так, Гиппократ, прежде чем назначить больному медикамент, рекомендовал выводить, «выжимать» из организма все то, что ему не нужно, и проделывать это до тех пор, пока не восстановятся все функции. А лучшего средства, чем голодание, для этих целей и не найти. Во время критического периода болезни он неизменно рекомендовал голодание.

Из наставлений Гиппократа.

«Идти на прибавление пищи следует гораздо реже, так как часто бывает полезным совершенно отнять ее, где больной это выдержит, пока сила болезни не дойдет до своей зрелости...

Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни — всякий излишек противен природе».

Во всех острых болезнях, сопровождающихся лихорадочным состоянием, пересохшим ртом, обложенным языком и потерей аппетита, человек худеет и равнодушен к пище до тех пор, пока чистый и влажный язык, а также нормальное чувство голода не возвестят об окончании болезни и о наступлении того момента, когда человек может вновь усваивать пищу. Чем тяжелее болезнь, тем больше угнетение пищеварительной способности. Это справедливо и в том случае, если мы здоровы, но не чувствуем голода, или,

будучи утомлены, подавлены, расстроены, будем есть, но заметим, что еда не идет нам на пользу.

Голодание рекомендуется при любом остром заболевании до тех пор, пока не пропадут его симптомы. Практика показала, что в этом случае выздоровление происходит быстрее, чем при обычном лечении, и без смертельных случаев. Г. Шелтон на основании своей практики проведения голодания на сотнях пациентов (он провел голодание 60 тысяч людей с различными заболеваниями) говорит: «...ни один не умер и не получил какие-либо осложнения».

Больные тифозной лихорадкой выздоравливают приблизительно через две недели голодания, без всяких осложнений, возникающих от обычного лечения. Оспа переносится как острое недомогание, если сразу же начать голодать. Ощущается слабый зуд и очень редко возникают язвы. При скарлатине сыпь исчезает через 4—7 дней голодания, а лихорадка проходит на 4-й день. Свинка излечивается через 6—10 дней голодания, без осложнений. При различных видах гриппа быстрый спад всех симптомов наблюдается за три дня голодания и без смертности. Рожистое воспаление, лихорадка, малярия — все эти болезни исчезают через 3—4 дня голодания также без осложнений и рецидивов.

Нет ничего необычного в том, когда больные люди выздоравливают, хотя было объявлено, что медицина бессильна им помочь. Это происходит потому, что средства, предлагаемые медициной, часто являются причиной смерти. Лекарства, подавляющие кашель, и болеутоляющие средства для «ликвидации» боли в грудной клетке при воспалении легких часто приводят к смерти. Питание при воспалении легких также опасно. Если кормить больных воспалением легким или плевритом, происходит не только перенасыщение токсинами, но питание мешает выздоровлению и может привести к абсцессу.

Потеря аппетита — это один из первых симптомов острого заболевания. При целом перечне болезней: оспе, брюшном тифе, пневмонии, дифтерии, холере — это нормальное состояние организма, которое способствует мобилизации защитных сил на борьбу с болезнью. Голодание — это временная мера, при которой организм совершает крайне необходимую работу для того, чтобы помочь себе во время критической ситуации.

Не думайте, что голодание следует применять только при серьезном заболевании, что можно продолжать есть до тех пор, пока осталась еще возможность переваривать пищу.

Наоборот, пропуски нескольких приемов пищи в начале заболевания часто достаточны для предотвращения серьезной болезни. Если функциональные нарушения еще незначительны, на что указывают обложенный язык, головная боль, общее недомогание и другие, такие же «неважные симптомы», то короткого голодания бывает достаточно для того, чтобы организм ликвидировал интоксикацию прежде, чем разовьется серьезная болезнь.

Если человек при появлении первых признаков заболевания предпримет голодание в спокойной обстановке, то в большинстве случаев острые заболевания протекают в легкой форме и непродолжительно. Состояние дискомфорта у такого человека меньше, боли слабее, температура не подымается высоко, осложнения после болезни редки, потеря в весе меньше, продолжительность заболевания сокращается, чем у такого же человека, продолжающего есть в больном состоянии.

Вывод один: как только у вас возникли признаки острого заболевания — отсутствие аппетита и высокая температура, — сразу начинайте голодать, и вы быстро и без осложнений поправитесь.

Панкреатит

Острое либо хроническое воспаление поджелудочной железы сопровождается резкой, иногда опоясывающей болью в верхней половине живота, многократной рвотой, часто падением артериального давления. Такой больной требует срочной госпитализации. Не меньше неприятностей несет и хронический пакреатит — боли, отрыжку, тошноту и так далее.

Как правило, больные, особенно с запущенной формой болезни, трудно поддаются лечению. Не помогают ни лекарства, ни диета.

Попробовали лечить голоданием. Под руководством академика А. Н. Бакулева лечили голоданием 275 больных острым панкреатитом. Все они были выписаны в удовлетворительном состоянии. Голодание целесообразно при лечении панкреатита и широко применяется при острой и хронической форме заболевания. Для получения хорошего лечебного эффекта обычно бывает достаточно 10—15 дней голодания. Основной принцип лечения при панкреатите — снятие болей, обеспечение функционального покоя поджелудочной железе, устранение интоксикации и расстройства кровообращения. Все это достигается в период голодания.

Пневмония

Пневмония может носить острый характер (крупозное воспаление легких), если не принять вовремя решительных мер. Такой мерой может стать голодание. К сожалению, мало кто понимает необходимость прекращения приема пищи до полного выздоровления больного. Приведем такой пример (из письма к Генеше):

«По специальности я хирург, анестезиолог-реаниматолог. Мне 56 лет, из них 20 лет в операционной. Насмотрелся на страдания больных и на то, как они умирали. Еще со студенческих лет меня мучил вопрос, почему на вскрытии обнаруживается, что все органы целые, а человек умер? К сожалению, ответы на истинные причины различных заболеваний стали появляться в печати лишь в последнее время. Несомненно, основной и бесценный вклад в раскрытии механизмов нарушения здоровья человека сделан Вами, и человечество это оценит. С появлением ваших уникальных работ моя жизнь обрела новый смысл и новое качество. Пользуясь случаем, я хотел бы не только выразить свои слова благодарности, но и вкратце поделиться с Вами своими наработками в плане самооздоровления.

Так, свой толстый кишечник я промываю практически ежедневно каждое утро приятно-теплой водопроводной водой, после чего возникает несколько позывов, и кишечник чист и не беспокоит меня целые сутки. После такой процедуры в животе необыкновенная легкость и благодать. Испражнения практически ничем не пахнут. Так что всякие разговоры, что высокое промывание толстого кишечника вредно, лишены всяких оснований. Лично я промываю его вот уже на протяжении тридцати лет, и свидетельство тому — хорошее здоровье.

Голодать по Николаеву начал с 1973 года. Помню, в тот же год всего лишь за 15 дней голодания на одной воде я избавился от тяжелейшей двухсторонней пневмонии (на грани с крупозной)».

Специалисты по лечебному голоданию отмечают, что застойные явления в легких, бронхиты быстро и успешно излечиваются голодом. Гораздо труднее поддается голоду туберкулез. Если процесс не запущен, хоть и хронический — голодание полностью вылечит. Для туберкулеза рекомендуется ряд коротких курсов голодания, нежели один про-

должительный. Это объясняется тем, что больные туберкулезом плохо набирают вес после длительного голодания.

В целях профилактики от таких заболеваний рекомендуется человеку с ослабленным организмом, склонному ко всякого рода воспалительным процессам в легких или бронхах, закалять заранее свой организм с помощью периодических голоданий. Они сделают ваш организм менее загрязненным, а следовательно, и более устойчивым к различного рода вирусам.

Полиартрит инфекционный неспецифический деформирующий

Настроение у людей, имеющих эту болезнь, всегда подавленное, отмечаются тревога, слезливость, бессонница, на лицах — печать страдания, во всем облике — отчаяние и безысходность. Такие больные почти всегда избегают общества, а иногда высказывают мысли о самоубийстве. Все это указывает на наличие мощного психологического зажима, который привел к нарушению нормальной циркуляции веществ в организме.

Голодание хорошо помогает даже инвалидам II и III групп, которые не могли сами себя обслужить.

Длительность голодания — от 18 до 25 суток. Обычно улучшение наблюдается на второй и третьей стадиях голодания. Уменьшаются боли в суставах, увеличивается их подвижность, спадает отечность. Одновременно у больных улучшалось и психическое состояние, тяжелые мысли, связанные с заболеванием, исчезали, налаживался сон.

Ю. Николаев описывает процесс излечения 26-летней больной, страдающей инфекционным неспецифическим деформирующим полиартритом. До голодания больная жаловалась на постоянные мозжащие боли в лучезапястных, локтевых, коленных и голеностопных суставах, на раздражительность и бессонницу, сильную слабость и ограничение подвижности в деформированных суставах.

Заболевание длилось уже три года. Больная неоднократно испробовала курсы медикаментозного лечения в стационарах, но через три-пять дней после прекращения инъекций боли в суставах возобновлялись с новой силой.

Перед голоданием больная имела пониженный вес. Вот как у нее проходило голодание.

• 1-й день голодания: жалуется на боли в суставах, настроение неустойчивое, раздражительна, ночь почти не спала.

• 4-й день голодания: боли в суставах уменьшились, потеряла 2,5 килограмма, большую часть времени проводит в постели, раздражительна, сон плохой.

• 10-й день голодания: боли значительно уменьшились, охотно гуляет без посторонней помощи. Настроение улучшилось, принимает участие в трудотерапии; ночью спала 6—7 часов.

• 25-й день голодания (последний): потеряла 9 килограммов. Настроение ровное, подвижность суставов возросла, боли исчезли; больная гуляет, почти не хромает, сон хороший.

Выписана из клиники. Приступила к работе.

Улучшение состояния больных инфекционным неспецифическим деформирующим полиартритом, обусловлено нормализацией в полевой форме человека. Это, в свою очередь, приводит к нормализации обменных процессов в организме. Правильное питание ослабляет и ликвидирует возможную аллергию. Большое значение имеет также то, что при голодании организм освобождается от отложений солей и других шлаков обменного характера.

Сложнее дело обстоит с лечением ревматического полиартрита. Здесь грозная стрептококковая инфекция поражает одновременно и суставы, и клапаны сердца. Источник инфекции гнездится в миндалинах или других очагах. В этих случаях хорошо помогает уриновое голодание.

Высокая эффективность лечения уриновым голоданием отмечена при обменном полиартрите, выражающемся в отложении мочекислых солей (различные шипы и «шпоры» на суставных поверхностях). Улучшение состояния наступает быстрее, если на пораженные места накладывать компрессы из старой урины.

Полиомиелит

Как правило, это заболевание, поражающее спинной мозг, человек получает еще в детском возрасте, и последствия его бывают разрушительными, вплоть до паралича. Болезнь лечится крайне тяжело, и порой все лекарства оказываются бесполезны.

Однако, практика применения лечебного голодания показала, что и эта болезнь поддается лечению. Естественно,

многое зависит от тяжести заболевания и решимости человека длительно голодать несколько раз подряд. Статистика указывает, что в 98% всех случаев болезни наблюдается полное выздоровление во время голодания или вскоре после него.

Простатит

Это обычная причина задержки мочи и засорения мочевого пузыря. Из-за нее возникают неприятные ощущения в спине, бедрах, ногах, а иногда люмбаго и ишиас. Раздражение, вызванное задержкой мочи, однозначно ведет к воспалению мочевого пузыря и даже изъязвлению мочевого пузыря и его шейки. Более склонны к увеличению простаты толстые мужчины с большим животом, ведущие сидячий образ жизни. Задержанная моча отравляет мочевой пузырь, а со временем — и весь организм, вызывая много страданий и беспокойства.

Врачи говорят, что причина простатита неизвестна. Но нам думается, что это результат психологического зажима, который приводит к излишествам в еде, питье, а также к половым излишествам.

Голоданием более двух недель большинство проблем, связанных с простатитом, снимается.

Простуда

Простуда является первым симптомом психического зажима, застоя энергии, чьим отдаленным проявлением могут явиться рак, туберкулез или подобные дегенеративные заболевания. Между первой простудой в детстве и смертью от рака в зрелом возрасте лежат годы промежуточных комплексов и симптомов, таких как изобилие простуд, кашля, ангин, запоров, поносов, головных болей. Усталость, раздражительность, дурные предчувствия, беспокойство, бессонница, затрудненное дыхание, обложенный язык и многие другие симптомы и острые болезни служат ничем другим, как очистительными кризисами. Нетоксичный, неотравленный человек не будет страдать от всех этих симптомов простуды.

Избежать простуд можно не только ограничением в еде и бережливой тратой энергии, но и голоданием. Пичкая себя пищей, вы продлеваете болезнь.

Некоторые люди, занимаясь физкультурой и спортом, обливаясь по утрам холодной водой и бегая по 6—8 километров, тем не менее подвержены простудам. Это ложное мнение о том, что они укрепляют организм. Полнокровные и зашлакованные люди могут производить впечатление весьма здоровых. Но привычки неправильного питания общепринятой тяжелой пищей, а отсюда переедание — верный способ заработать простуду, а не избежать ее.

У тех, кто уже ослаблен и зашлакован, при переохлаждении или перегревании ликвидация отходов задерживается, затрудняется, и это часто вызывает кризис — простуду. Следует осознать, что когда вы уже ослаблены и отравлены, каждый новый ослабляющий фактор добавляет затруднение выделительной системе, что неминуемо должно привести к кризису.

Происходит то, что каждое новое затруднение в работе выделительной системы вызывает аккумуляцию шлаков и токсинов, концентрация которых поднимается выше допустимого уровня, и организм обязан восстановить свое прежнее стабильное состояние. Организм сначала отторгает их при помощи острого исцеляющего кризиса — насморка. Не считайте его вирусным воздействием или заболеванием. Вы должны понимать, что жизненные силы в данном случае работают на вас.

При первых симптомах простуды следует сразу же прекратить всякий прием пищи. Вместо большого количества воды, как советуют, нужно пить ровно столько, сколько хочется. И действительно, получается, чем меньше воды употребляют, тем быстрее наступает выздоровление. Голодать желательно на урине не менее 24 часов, можно и до 3—4 дней в зависимости от тяжести симптомов.

После голодания пища должна быть легкой в течение всех последующих дней: морковный сок, яблоки на завтрак; салат из овощей в полдень и свежие фрукты по сезону — на ужин. Это в течение одного или двух дней. Тяжелую пищу не следует есть до полного выздоровления.

Во время голодания лучше всего лежать в тепле, в комнате днем и ночью должен быть чистый воздух. Можно принимать теплый душ. Если невозможно оставить работу, то следует как можно больше отдыхать и рано ложиться спать. Чтение, просмотр телевизора крайне нежелательны. Пример:

«Мне 65 лет. Болячки так обложили меня со всех сторон, казалось иногда, пришел конец. Без раздумий и

подготовки начал жизнь по „Детке“ Порфирия Иванова, подключилась жена, стало веселей и интересней. Весной 1991 года купил книгу Армстронга „Живая Вода“ и книгу Брэгга „Чудо голодания“. Прочитав и проанализировав, что к чему, я пришел к выводу, что их можно и нужно объединить. Через год, то есть в 1992, я „забыл“, с какой стороны мое сердце, простудные. В 1995 году мы с женой купили Ваши книги.

Для очистки кишечника я пользовался рекомендациями Семеновой, но потом решил, а не лучше ли свою урину, собранную за день утром после естественного освобождения, употреблять через рот, то есть выпить 1,2—1,5 литра. Попробовал, выпил, через 15—20 минут с меня вышло столько „дряни“ — ужас, да и только. (Я ранее уже писал, что против уриновых клизм все остальное ерунда. К тому же этот прием называется Шанкх Пракшалана с уриной. — *Прим. Генеши.) И это на 5—6-м дне голодания на дистиллированной воде и моче за сутки.*

Последние 7—10-дневные голодания я проводил (без клизм) так: в первый день после освобождения выпивал вышеуказанное количество урины, через 20—25 минут — освобождение, самочувствие хорошее.

На второй день — та же процедура с выходом почти чистой мочи через 20—30 минут. На третий день голодания — та же процедура с выходом уже чистой мочи из ануса, и во всем теле легкость и никакого дискомфорта».

Комментарий: это интересная комбинация голодания и Шанкх Пракшаланы с уриной. Вообще, я вам предлагаю передовые технологии оздоровления. Этот пример указывает, что от применения всего вышеперечисленного в организме остается масса скрытой патологии, которая ждет своего часа. Зато мои рекомендации успешно борются и с ней. К тому же, я описываю механизм действия той или иной процедуры, рекомендации, что для других авторов является «терра инкогнито» — земля неизвестная.

Психические заболевания

Стойкость результатов лечения голоданием при психических заболеваниях зависит в основном от двух факторов. Первый — соблюдение строгого режима жизни как в отношении питания (молочно-растительная диета), так и условий быта и работы. Второй, не менее важный, — темп течения

болезни и давность заболевания. «Свежие» болезни проходят быстро, хорошее состояние сохраняется более долгий срок; при благоприятных обстоятельствах болезнь совсем не возвращается. Чем больше давность заболевания, чем дольше больной подвергается разным методам лечения, тем менее положительные результаты от лечебного голодания и тем скорее может вернуться прежний недуг. Это и понятно: когда организм уже длительное время поражен болезнью, когда она протекала интенсивно, естественные силы его сопротивления более подорваны, а следовательно, и возможности излечения и сохранения его результатов снижаются.

Из практики Ю. Николаева:

«Больной Б. поступил к нам с диагнозом: шизофрения ипохондрической формы. Жалобы: головные боли, чувство пустоты в голове, сердцебиение, колыхание в груди и в горле, ощущение отсутствия левой половины грудной клетки вместе с сердцем и рукой, желудок не работает, чувство холода или жара в ногах, общая слабость. Временами появлялось непреодолимое желание лаять по-собачьи.

В таком состоянии больной в течение трех лет находился в психиатрической больнице, где прошел безуспешно все виды психиатрической терапии. Затем поступил в клинику лечебного голодания.

Больной голодал 29 дней. На 12-й день восстановления, по просьбе матери и его самого, мы выписали его домой. Дома Б. продолжал восстановительную диету, выходил на прогулки, катался на коньках. Состояние его продолжало улучшаться, жалобы не возобновлялись. Чувствовал он себя здоровым.

Впоследствии Б. стал продолжать занятия в юридическом институте. Закончил его. Был принят в одно из министерств в качестве референта. Работает там уже более двадцати лет. Пользуется большим авторитетом среди сотрудников, занимается общественной работой. Женат. В семейной жизни счастлив. На стационарном лечении ни разу не находился. Правда, порой у Б. появляется чувство тревоги. Многие уверяют, что это не так уж и плохо — нет самоуспокоенности, равнодушия. С настигающей его иногда ипохондрией Б. умеет бороться сам, периодически проводя дозированные голодания. Он ежегодно ездит отдыхать, соблюдает предписанную ему диету: без мяса, со значительным ограничением животных белков, с преобладанием сырых овощей, фруктов. Алкоголь

и курение исключены. Б. до сих пор консультируется с врачом, лечившим его».

Комментарий: чувство тревоги говорит о наличии психического зажима в полевой форме человека. Наряду с голоданием необходимо применить методику очищения своей полевой формы.

Из практики Ю. Николаева:

«„Я родился в 1941 году в Средней Азии. В семье было всего трое детей, я — самый младший. В детстве импульсивный, впечатлительный. Много плакал по всякому поводу, даже по пустяковому. Сказки производили на меня сильное впечатление. Был замкнутым, в школе в младших классах учился отлично, в старших — хорошо. Окончил 10 классов. Детство у меня было трудное: отчим пьяница, был груб с детьми. Драки матери с пьяным отчимом рождали страх. (Так возникла патологическая клеточная память. — *Прим. Генеши.*) *С 7-го по 10-й класс стала проявляться любовь к музыке, стихам, литературе. Остро воспринимал музыку, эмоционально переживал ее, при звуках по телу пробегали мурашки, мозг и позвоночник как бы сдавливало.* (Это есть не что иное, как описание активации психологического зажима. — *Прим. Генеши.*)

После демобилизации начал работать контрольным мастером на заводе. Работа мне нравилась. Ходил в кино, встречался с девушками и жил обычной жизнью.

Потом вдруг появилось навязчивое стремление мыть руки: я боялся заразиться венерической болезнью. (Активация клеточной памяти, полученной еще в детстве при виде драк родителей. — *Прим. Генеши.*) *Сначала мыл руки один раз, потом 2—3 раза, а потом по 15—20 раз в день. Обратился к врачу. Давали мне элениум, аминазин, но все это совершенно не помогало, и врач сказал, что мне надо лечь в психиатрическую больницу. В больнице мне было сделано 30 инсулиновых шоков, которые не помогли. Я был выписан в состоянии ухудшения: общая слабость физическая, дрожание рук, появилась боязнь цифры „1“, потому что первое отделение было самым тяжелым в больнице. Позже я стал бояться цифр „5“ и „9“.*

Через год я поехал в Москву и госпитализировался в психиатрическую больницу им. Ганнушкина, где пролежал 5 месяцев, и вышел с еще большим ухудшением: боялся креста, церкви, цифр после „10“, цифры „3“, буквы „С“. Выписался домой в таком состоянии, что не мог ни до

чего дотронуться, не мог сам есть, так как опасался заражения, — кормила мать с ложки.

Мое состояние все ухудшалось... Боялся „тройку" и намыливался 4 раза. Каждый вечер начинал умываться с 10 часов и заканчивал к часу ночи. Мне казалось, что брызги с заразными микробами попадают мне то в лицо, то на шею, то на грудь, и до того доходило, что один раз я очень сильно ударил кулаком в умывальник — так мне это бесконечное мытье надоело.

Писал я левой рукой, чтобы правую сохранить чистой. Боялся книг Джека Лондона: он описывал прокаженных, сам их видел и мог инфекцию перенести в свои рукописи, а с них она, через типографию, могла попасть на книги и заразить меня, если я буду их читать. Мать со мной намучилась.

В этом же году я был принят в клинику лечебного голодания.

В первый, второй и третий день голодания состояние мое было тяжелым: мучил острый голод, на четвертый день аппетит немного притупился, но голодал очень тяжело — все время хотелось есть, даже звон посуды вызывал у меня мысли о пище.

На 7-й день очень хотелось есть. (Через голод происходило воздействие психического зажима на сознание. — *Прим. Генеши.*) *Симптомы болезни все усиливались: без конца мыл руки, боялся брызг от раковины, каждый день мыл голову. Утром на десятый день я почувствовал, что острое чувство голода прошло.* (Психический зажим подавился. — *Прим. Генеши.*) *До двадцатого дня состояние моего здоровья все ухудшалось: если вижу, что где-то моют полы, убегаю, так как чувствую, что брызги, содержащие микробы рака, проказы, трахомы и всяких других страшных заболеваний, попадут на меня. Эти брызги я чувствовал как уколы. Когда лежал в постели, накрывался с головой одеялом, чтобы не попали капли инфекции от нянечек, сестер и всех больных. Врачей я не боялся.*

После двадцати дней голодания начал пить соки. Это было очень приятно. Первое место заняло питание. В этот день я впервые лег спать не умываясь. На третий день я уже сам брался за дверные ручки, и опять лег спать не умывшись. На четвертый день остановил профессора в коридоре, с восторгом начал говорить, что я совершенно здоров, и стал руками браться за пол и за свое лицо. Я

понимал, что это негигиенично, но преодолел чувство брезгливости — хотел доказать, что избавился от своих страхов.

Выписался в хорошем состоянии. Меня демонстрировали на конференции психиатров. Уехал домой выздоровевшим, с полной критикой своего состояния. Хотя у меня и возникали некоторые опасения, но я относился к ним критически и мог их перебарывать.

Вернувшись домой, поступил на старую работу. Меня перевели на должность инженера-технолога. Все было спокойно до рокового для меня дня. Я сидел дома. Вижу — ползет паук. Взял да и раздавил его ногой. Увидел у него белые внутренности. С этого времени постепенно во мне опять стало нарастать болезненное состояние. (Корень стал давать „ростки" болезнетворного процесса. — *Прим. Генеши.) Я думал только об отвращении, которое вызвали во мне внутренности насекомого. Стал бояться наступить на жабу или лягушку.*

Все началось снова... Поехал в Москву, решил пройти повторный курс лечения".

И вот наш молодой „азиат", как мы шутя назвали больного Т., снова с нами. Он откровенно рассказал все вновь пережитое и ждет от нас помощи.

Начинаем повторный курс лечения дозированным голоданием. В первые дни болезнь обострилась, но постепенно навязчивые мысли начали уступать место раздумью о будущем, сознанию необоснованности преследующих его страхов. Настроение выровнялось.

Т. почувствовал себя снова здоровым, стал мечтать о трудовой деятельности. Он удивляется своим недавним страхам, спрашивает, отчего он снова заболел и так скоро?

В самом деле, что было причиной такого быстрого рецидива? Т. первый раз пришел к нам после десяти лет болезни; до нас он неоднократно лежал в психиатрических стационарах, подвергался лечению, после которого не наступало облегчения. Голодание помогло ему. Обновленный и обрадованный, что наступило полное выздоровление, Т. уехал домой. А там семья, друзья, традиционные встречи, восточное гостеприимство, вкусная национальная кухня, вино. С жадностью набросился наш бывший пациент на все „радости жизни" и... сорвался.

Второй курс дозированного голодания вновь помог Т. А дальше? Не вернется ли заболевание опять? Может

быть. Но теперь Т. знает, как бороться с болезнью, знает, что может справиться с ней, в чем была его ошибка в первый раз.

И он справится. С помощью жесткого режима жизни, периодического воздержания от пищи, полного отказа от курения и алкоголя, строгой растительно-молочной диеты. Правда, на все это нужна выдержка, нужен характер. Но теперь у Т. есть главное — критическое отношение к своему заболеванию и желание непременно преодолеть болезнь. Это — залог успеха».

А вот другой интересный случай из практики Ю. Николаева:

«Все началось с 13 лет. Половое развитие наступило рано. Мальчик не понял, что с ним случилось. Он испугался, а родители ничего не заметили. Сережа стеснялся спросить старших, хотел до всего дойти сам. Все думал и думал. Перестал готовить уроки, пропускал занятия. Сделался груб, раздражителен, скрытен, ничего не рассказывал о себе.

А рассказать было что. Школьнику стало не до уроков. Он открыл, что мир разделен на мужчин и женщин. Женщины волновали его, представления о них мучили. Апатия овладела юношей. Ему стало все безразлично. Все, кроме видений о том запретном, что вошло в его жизнь.

Старшие товарищи толкнули его на связь с женщиной. Это случилось в 17 лет. Связь была без любви. Осталось чувство неловкости, стыда и страха. (Вот это и есть внутренние проявления психического зажима, которые приводят к ненормальной циркуляции энергии. У человека возникает внутренний тормоз — неловкость, стыд, страх. — *Прим. Генеши.) Появился „комплекс неполноценности“.*

Ему было 19, когда он впервые поступил на лечение в психиатрическую больницу. Перед врачом сидел высокий красивый юноша, на вид здоровый. Наследственность — не отягченная: семья благополучная. Отец — сдержанный, спокойный, по специальности инженер-строитель, мать — общительная, занимается детьми и домашним хозяйством; брат и сестра здоровы.

И вдруг такое несчастье: сын заболел. Впервые прозвучало слово „шизофрения“. Родители в тоске спрашивают, что это за болезнь, можно ли надеяться на излечение, сможет ли Сережа дальше учиться?

Мать вспоминает: „В младших классах Сережа хорошо учился, был таким веселым, жизнерадостным мальчиком". Она улыбается своим воспоминаниям. Потом на лицо набегает тень. Мать рассказывает: „Шести лет Сережа упал, расшиб голову, потерял сознание. (А вот и запись патологической клеточной памяти, которая всякий раз будет активировать при поступлении соответствующих сигналов извне. — *Прим. Генеши.*) *Может, это послужило причиной? — И дальше неуверенно: — Болел дизентерией... ну и другими детскими болезнями. С чего бы, кажется?"*

Мать недоумевает, она так и не поняла, что было упущено ею и ее мужем в жизни сына, что стало первопричиной их беды.

У Сергея толчком к заболеванию явилось его раннее половое созревание, затем последующая травма на сексуальной почве. Постепенно развивалась апатия, равнодушие, вялость — состояние, характерное для шизофрении простой формы.

Итак, диагноз поставлен: шизофрения простая, вялотекущая, медленно прогрессирующая форма. Возникает она обычно у молодых людей в период полового созревания. Далеко не последнюю роль здесь играет перекармливание, злоупотребление мясом, гиподинамия. Дети, потребляющие много сладкого, животных белков, жиров, ведущие сидячий образ жизни (школа, чтение книг, сидение у телевизора), больше подвержены опасности.

Родители, которые и сами много едят и детей стараются накормить досыта, оказывают им плохую услугу. Такая жизнь нередко способствует более раннему половому созреванию, развитию такого порока, как онанизм, усугубляющего положение.

Поначалу дети выглядят как разленившиеся, не поддающиеся воспитанию. Когда же прогрессирование и стойкость болезненного состояния обращают на себя внимание семьи и школы, родители ведут больного к терапевту, который, ничего не найдя, направляет его к невропатологу, а тот, заподозрив психическое заболевание, отсылает к психиатру. Данную форму заболевания часто долго не могут распознать, и больные поступают на лечение иногда через несколько лет после начала шизофрении. Так было и с Сережей.

Два месяца специального медикаментозного лечения в психиатрической больнице принесли некоторое облегчение. После выписки юноша поступил учиться в один из мос-

ковских институтов. Учился без увлечения, формально, чтобы только не исключили. Друзей у него не было. Его одолевало мрачное настроение, думал о бессмысленности жизни. Размышлял — не покончить ли жизнь самоубийством, но мысли эти реализовать не пытался.

Сергей сам искал пути к излечению. Повторно лег в больницу. Терапия — трифтазином, инсулином... Выписался, собираясь продолжать занятия в институте. Но, оказавшись дома, почувствовал, что нет ни сил, ни желания готовиться к сессии, и взял академический отпуск. (Домашняя обстановка активировала клеточную память и все началось сначала. — *Прим. Генеши.*)

Снова стационар. На этот раз клиника лечебного голодания. Сергей стал нашим пациентом. Ему 24 года. За плечами пять лет периодического пребывания в психиатрической больнице, лечения медикаментозными средствами. На явления снижения своего интеллекта больные реагируют по-разному: одни с безразличием и отсутствием критики, едва ли сознавая, что в них изменилось; другие — наиболее сохраненные — активно стремятся к избавлению от болезненных признаков, просят вернуть им прежнее настроение, остроту утраченных восприятий, работоспособность. Эти больные охотно идут на РДТ, точно выполняют все врачебные требования как во время голодания, так и восстановительного питания.

Сергей принадлежал к последним. Он верил в целительность голода и хотел поправиться. У него были мечты, правда, нестойкие, переменчивые: то он думал о работе геолога, то собирался стать энергетиком. Все же это выводило из апатии. Но подобное состояние таит в себе и опасность: терапевтическая неудача может вызвать тяжелую депрессию. Именно такие случаи приводят к попыткам самоубийства.

Опыт показал, что эффективность лечения голоданием простой вялотекущей формы шизофрении при давности заболевания до двух лет дает практическое выздоровление в большинстве случаев; при давности свыше пяти лет результаты, естественно, хуже.

Продолжительность заболевания у Сергея была большая. Но у каждого человека могут быть и скрытые возможности, обусловливающие удачу. Оказались они и у нашего пациента — первое голодание дало положительный эффект. Но Сергей не умел еще критически подойти к своему заболеванию, несерьезно отнесся к режиму. Через

короткий срок симптомы болезни вновь обнаружились. Одним из них было крайне обостренное восприятие диагноза „шизофрения“, о котором больной узнал случайно.

Может быть, Сергей имел некоторые основания считать, что этот диагноз закрывает ему путь к „большой“ карьере. Постоянные же мысли об этом вызвали у него настолько сильное возбуждение, что болезнь была на грани рецидива.

Однако опыт первого голодания подсказал юноше путь к выздоровлению: он пришел в нашу клинику для повторного прохождения курса. „Я хочу быть полноценным человеком, я должен поправиться“, — говорил он.

Уже на третий день голодания больной сделался немного спокойнее. Он перестал, как в первые два дня, метаться по коридору. Говорил, что каждый день голодания вносит в мысли порядок. Много читал, играл в шахматы, решал кроссворды. В восстановительный период отмечал, что чувствует себя хорошо. Собирался готовиться к сессии в институте.

Выписали мы Сергея в состоянии практического выздоровления. Он может учиться, может работать».

Рассеянный склероз

Слово «склероз» означает огрубление или отвердение. Он связан с отвердением определенной части тела в результате воспаления. В нервной системе склероз — это чрезмерный, беспорядочный рост соединительной ткани. Множественный склероз характеризуется отвердением, поражающим единичные отрезки — области, рассеянные в мозге, головном или спинном. Эти отвердевшие участки могут быть величиной от булавочной головки до зерна фасоли.

Главные симптомы: слабость, сильные резкие движения, нарушение координации конечностей, психическое расстройство с соответствующей галлюцинацией, безостановочная речь и «беганье» глаз, резкие сотрясения тела.

Рассеянный склероз успешно излечивается голодом, даже в запущенных случаях. Для этого необходимо пройти несколько курсов голодания по 15—25 и более дней. Вот общая картина голодания применительно к склерозу. Первое голодание дает заметное улучшение общего состояния больных, улучшаются контроль и использование конечностей,

часто больные, прикованные к постели, встают и могут передвигаться. Это улучшение и даже дальнейший прогресс имеют место при тщательно разработанной диете (смотрите соответствующий раздел питания на выходе из голодания), регулярных соответствующих упражнениях и солнечных ваннах в период после голодания. Так проводятся три или более курса голоданий.

В качестве упражнений делают легкие движения, которые требуют возрастающей легкости и ловкости для их выполнения. Питание состоит из фруктов и овощей с очень ограниченным количеством жиров, сахара, белков и крахмалов. Белки лучше давать растительного происхождения — орехи и подсолнечные семена. Пример:

«Мне 60 лет. Приобрела ваши 4 тома. В течение четырех месяцев 3 раза по 3 дня голодала на урине и сырой воде: исчезли боли в суставах, снизилось давление, не болят почки, похудела на 15 килограммов, чувствую себя хорошо. (Такое сильное похудение можно объяснить только тем, что организм избавился от 15 килограммов не только лишней, но и болезненной массы тела. — *Прим. Генеши.*)

У мужа, 70 лет, покраснел большой палец на ноге. Обратился в больницу, делали уколы, мази, за неделю распухла вся ступня. Уговорила пить мочу — согласился. Три дня голодания и моча. Нога все время была в моче. На четвертые сутки развязали, опухоль спала, рассосались все шишечки возле мизинца и большого пальца. Нога стала как молодая. Нашему удивлению не было конца».

Комментарий: что означает покраснение? Что в этом месте имеется воспаление, а следовательно — загнивание. Голод и кислотные свойства урины изменили pH этого участка тела на нормальную. Это лишило патологический процесс его «корней», и все пришло в норму.

Сахарный диабет

Голодание давно и успешно применялось в борьбе с сахарным диабетом. Врачи на Западе, в Японии и в особенности в Индии давно включают диабет в число болезней, показанных к лечению голоданием. При этом отмечается, что у подавляющего большинства диабетиков сахар прекращался выделяться с мочой на 4—5-й день голодания.

Следует отметить, что при сахарном диабете, особенно тяжелых его формах, оказалось более надежным и безопасным проведение нескольких курсов голодания средней продолжительностью от 7 до 14 дней. При гангренозных язвах на нижних конечностях, при сопутствующем значительном ожирении (особенно если больной находился в длительной гормональной зависимости) приходится сохранять прием лекарств и в период голодания, уменьшая дозировку в 5—10 раз.

В Ереване, например, больных тяжелой формой диабета, с большим избыточным весом, с гангренозными язвами на ногах успешно лечили несколькими курсами голодания по 11 дней, сохраняя при этом прием гормональных препаратов, но уменьшая их количество в 5—10 раз. Врач Г. Саркисян из клиники эндокринных заболеваний Еревана проводил двух- или трехкратные курсы голодания по 10—11 дней для тяжелобольных. Так, одному больному грозила ампутация ноги в связи с гангреной стопы. После двух курсов по 11 дней все диабетические показатели (сахар в моче, в крови и другие) резко улучшились, гангренозное воспаление полностью прекратилось, необходимость ампутации ноги отпала, больной стал свободно ходить.

Еще лучшие результаты в борьбе с сахарным диабетом дает уриновое голодание. В процессе голодания содержание сахара в крови уменьшается; во время восстановительного периода оно может снова повышаться, но не переходит за норму. Общее состояние больного становится лучше: проходят слабость, зуд, жажда, исчезает повышенный аппетит.

Сердечные заболевания

Большинство болезней сердца возникает от сужения коронарных артерий и образования в них тромба. Голодание с уриной быстрее рассасывает их. Тромбы и холестериновые бляшки, покрывающие стенки артерий изнутри, при голодании саморастворяются. Лечение голодом эффективно при атеросклерозе, остром миокардите, ожирении сердца, эндокардите, обычном перикардите. Гораздо труднее поддается голоданию кальцинированный перикардит. Его хорошо берет только уриновое голодание.

Сердце во время длительного голодания отдыхает. Но ни о каком отдыхе не может быть речи, когда голод длится стадию пищевого возбуждения и отчасти нарастающего аци-

доза. Только после первого ацидотического криза отмечается нормализация пульса. Он становится мягким, сосуды более эластичными. Ритм сердечных сокращений замедляется. Тоны выслушиваются отчетливо. Исчезают экстрасистолы — перебои в работе сердца с преждевременными импульсами из его сократительных мышечных отделов желудочков и предсердий. Нередко при голодании восстанавливаются самые сложные нарушения ритма сердечных сокращений — пароксизмы мерцания предсердий, когда сердце словно буксует.

Коронарная недостаточность и пороки сердца

Голодание успешно применялось как метод лечения тучных людей с хронической коронарной недостаточностью. Улучшение состояния большинства больных объясняется тем, что значительное похудание ведет к нормализации расположения сердца и улучшению коронарного кровообращения.

Пороки сердца обычно не являются противопоказанием для голодания, однако сроки голодания должны быть не слишком длительны. В некоторых случаях при этом заболевании приходится назначать больным полупостельный режим. В результате лечебного голодания у большинства больных, страдающих пороками сердца, наблюдалось улучшение общего состояния, а также компенсация сердечной деятельности.

Каррингтон говорит, что голодание — самое эффективное средство укрепления слабых сердец, причем единственное рациональное физиологическое средство. Это происходит за счет трех факторов:

- дополнительный отдых, обеспечиваемый сердцу голоданием;
- улучшение всей системы кровообращения в результате голодания;
- отсутствие возбуждающих средств, к которым прибегают в результате лечения.

Выполняя меньшую работу, сердце излечивает себя. В сотнях случаев наблюдаемых Г. Шелтоном заболеваний сердца в результате голодания с различными сроками сердце становится более здоровым и крепким. Многие сердца, считавшиеся «неизлечимыми», вполне нормализуются.

Снижение веса облегчает работу сердцу. У людей, страдающих ожирением, сердцу приходится прилагать невероятные усилия для того, чтобы заставить кровь циркулировать

по такому огромному телу. Каждый потерянный килограмм веса облегчает работу сердцу.

С началом голодания прекращается поступление соли в организм, и это дает ему возможность быстро извлечь воду и соль из отечных тканей. Скрытая отечность, болезнь и водянка моментально исчезают. Это, в свою очередь, облегчает работу сердцу.

Увеличение веса с помощью голодания

Если у человека, независимо от его конституции, низкий вес — это прежде всего болезнь, указывающая на наличие компенсаторного процесса. У такого человека патология имеется как в сознании, так и в теле. Сознание страдает от психологических зажимов, а тело — от шлаков. Вследствие «загрязнения» клеток — более или менее значительного — некоторые органы функционируют ненормально. Голодание позволяет очистить как сознание, так и тело. Помимо этого, стимулируются способности каждой клетки к лучшему усваиванию пищевых веществ, что позволяет страдающему от недостаточного веса в несколько недель или месяцев прибавить в весе, и часто столь существенно, что это вызывает удивление у окружающих.

Пример из книги Поля Брэгга ярко иллюстрирует этот феномен.

«У меня есть сестра, которую я очень люблю. Она родилась слабым ребенком. Не ошибусь, если скажу, что при рождении ее вес не превышал двух килограммов. Всю жизнь моя сестра Луиза носила прозвище „худышка“, и когда она была ребенком, моя мать старалась дать ей как можно больше молока и сливок, свинины, картофеля, риса, заварных пирожных и всего того, что, по общему мнению, может поднять вес. Шли годы, и чем больше моя сестра получала этих питательных продуктов, тем тоньше, слабее, бледнее и болезненнее она становилась. Бывало, что моя сестра так ослабевала, что должна была оставаться в постели. Но даже и в этот период она продолжала находиться на так называемой поднимающей вес диете.

После того как я, оставив дом, поправил здоровье, я вернулся в Вирджинию, где жила Луиза. Она была уже взрослой девушкой, но не замужем. Преподавала в школе и была тонкой, бледной, истощенной и очень слабенькой.

После тяжелого дня, проведенного в классе, она приходила домой и валилась в кровать в полном изнеможении.

Я приехал в Вирджинию, когда начались летние каникулы. Рассказал сестре о своей программе и предложил ей помочь. Она посчитала величайшим чудом, что произошло со мной в результате естественного образа жизни, и согласилась со всем.

Я объяснил ей, что частью программы является проведение серий голодания, которые дадут ее организму физиологический отдых и позволят обновиться пищеварительной системе, Очищение поможет увеличить количество желудочного сока, что позволит усваивать большее количество белка, и не только усвоение белков станет лучше, на и вся пищеварительная система улучшит свою работу и обновится в результате голодания. Процессы обмена веществ, составляющие суть жизни, химические изменения в клетках, в результате которых получается энергия для процессов жизнедеятельности, синтез новых материалов, замещающих отмершие, — все это будет протекать более энергично после проведения программы голодания.

Многолетний опыт показал, что улучшение метаболизма в результате голодания приводит к увеличению удельного веса тканей, построенных после голодания. Голодание помогает организму усвоить белки, жиры, углеводы, сахара, минералы, витамины и все те вещества, которые необходимы организму для эффективной работы.

Луиза начала с полного 7-дневного голодания на дистиллированной воде. Она была совершенно уверена в том, что природа очистит ее организм, что очищение пищеварительной системы поможет ей построить новое тело. В первые семь дней она несколько потеряла в весе, но после того как голод был прерван, у нее развился огромный и здоровый аппетит. Удивительные результаты принес ей этот недельный физиологический отдых. Она говорила мне, что никогда в жизни так не радовалась пище, как тогда, когда начала новую диету вместо надоевших ей жиров и каш.

Диета состояла на 50 процентов из свежих сырых овощей и фруктов. Кроме этого, я давал ей отварные овощи, семечки подсолнечника, проросшие злаки, орехи и ореховые масла всех видов. Через три недели после первого голодания я назначил ей следующий, 10-дневный курс голодания. И это было началом ее новой жизни. Она начала поправляться. Моя исхудавшая, истощенная сестра прев-

ратилась в прелестную женщину с округлыми формами. Каждая часть ее тела, казалось, была создана заново. Ее волосы приобрели блеск, которого ранее никогда не было. На щеках появился румянец, в глазах появился такой свет, который бывает только у детей. Наши родители, друзья, соседи были потрясены этим превращением Луизы. Самое удивительное, что моя сестра стала одной из самых популярных девушек в округе и на следующий год вышла замуж за очень обаятельного человека. Они живут счастливо и имеют детей. Моя сестра продолжает сохранять обаяние и красоту в течение уже многих лет.

Кроме голодания, я рекомендовал своей сестре программу упражнений. Она начала с коротких прогулок пешком, а затем ее прогулки стали более продолжительными. Я уговорил ее почаще пользоваться свежим воздухом, солнечными ваннами и ежедневно делать 20-минутную дыхательную гимнастику.

То, что сделала моя сестра, потом повторили сотни людей. Голодание приносит прекрасные результаты как при повышенном весе, так и при пониженном. Оба типа людей нуждаются в одной и той же программе естественного образа жизни в сочетании с голоданием».

Г. Войтович описывает, как он с помощью голода лечил худых женщин, вес которых после Ленинградской блокады многие годы не мог прийти в норму. Кроме того, они страдали и от некоторых хронических заболеваний. Худые пациентки согласились лечиться голоданием, но поначалу не очень-то верили в благоприятный исход. Каково же было их изумление, когда после повторных курсов дозированного голодания они смогли избавиться от хронических заболеваний и впервые за многие годы восстановили нормальный вес.

Ушные болезни

Эту болезнь связывают с гипертонией и атеросклерозом. Голодание очень хорошо восстанавливает функцию слуха. Так, после 15—25-дневного голодания и 15—20-дневного восстановительного периода больных тугоухостью обследовали. У 82 из 93 человек слуховая функция повысилась с 5 до 15 децибел на низких и средних диапазонах. У 11 человек не отмечено повышения слуха, но зато у всех исчез звон и шум в ушах и голове. Улучшение объясняется очи-

щением нервных рецепторов и нервов, улучшением питания «улитки», полукружных каналов и головного мозга.

Хронические болезни

Итак, мы знаем, что болезнь — это особое временное состояние организма, во время которого организм из стабильного состояния (здоровья) функционирования переходит в другое (болезненное), не свойственное ему. Выведенный болезнью из «равновесия» организм затрачивает усилия (а значит, жизненную силу, энергию) для возвращения в исходное (здоровое) состояние. Если жизненной силы недостаточно для полного возвращения работы организма в прежнее (здоровое) стабильное состояние, то организм стабилизирует свою работу в неком промежуточном состоянии между болезнью и здоровьем. Вот это «промежуточное» состояние называется **«вялотекущим»** или **«хроническим» заболеванием.**

Хроническое заболевание характеризуется тем, что болезнетворное начало, оставшееся в организме, стремится упрочиться и развиться в нем, а организм, в свою очередь, стремится вернуться в исходное — здоровое состояние. Как в первом, так и во втором случаях организм должен затрачивать жизненную силу, приспосабливаться к «миру на грани войны». Это приводит к тому, что включаются некие компенсаторные механизмы, и организм хронически больного человека продолжает существовать в более-менее сносном состоянии до тех пор, пока хватает жизненной энергии на их поддержание. Как только организм не сможет обслуживать компенсаторные механизмы, сдерживающие болезнь, происходит новое обострение болезни, и она «завоевывает» себе «дополнительное жизненное пространство». Организм, в свою очередь, борется с этим образованием новых компенсаторных механизмов, направляя на их обслуживание еще большее количество жизненной силы.

В результате перераспределения жизненной силы организм «отключает» ряд второстепенных биологических функций ради выживания организма. В первую очередь отключается наиболее энергетически расточительная функция — половая: понижается общий тонус организма, развивается ранняя старость и сопутствующие ей заболевания, резко сокращается продолжительность жизни.

Исходя из вышесказанного, целительная работа по восстановлению организма будет проходить поэтапно. За счет энергосберегающих средств и приемов вначале начнет восстанавливаться уровень жизненной силы, который будет переводить организм с одного компенсаторного уровня на другой вплоть до последнего — истинно здорового. Переход с одного компенсаторного уровня на другой ознаменуется острыми состояниями — обострениями соответствующих хронических болезней, которые в конце концов исчезнут. Каждый человек может **полностью** избавиться от любого хронического заболевания, только пройдя через ряд обострений этих болезней.

После каждого подобного обострения у вас будет появляться ранее утраченная функция. Вначале придет бодрость, затем исчезнут признаки преждевременного старения, потом восстановится половая функция.

А теперь поговорим о том, как голод помогает нам в борьбе с хроническими заболеваниями.

У любого хронически больного человека имеются сочетания хронических заболеваний различного профиля. Применение одного метода лечебного голодания позволяет получить стойкое излечение от всего комплекса хронических заболеваний. Это происходит потому, что голодание в первую очередь качественно и количественно восстанавливает работу самой важной системы человека — иммуногенетического аппарата, укрепляет барьеры клеток, органов и системы, возрождает депо крови (микроциркуляторное русло), и, что не менее важно, обеспечивает долгосрочное лечебно-профилактическое воздействие на организм. Человек подвергается «капитальному ремонту». Если «глубина» воздействия голодания уничтожила «корни» болезней в полевой форме человека, то одни заболевания уходят из человеческого организма раньше и насовсем. Если она мала, то болезни могут со временем возвращаться из-за порочного образа жизни. Все зависит от запущенности процесса, а в большей степени от упорства самого пациента в достижении стойкого лечебного эффекта. Обязательным условием такого упорства является повторение профилактических курсов голодания ежегодно, а при необходимости и серии голоданий (фракционно) в течение нескольких лет подряд для достижения окончательного исцеления. Имеется много ярких примеров того, как, казалось бы, обреченные на смерть больные, упорно продолжая повторять длительные курсы голодания, через несколько лет становились практически здоровыми людьми.

Хроническое заболевание прежде всего уменьшает усвоение клетками углекислого газа. Обычное лечение не приводит к нормализации этого главного показателя. В конце концов, у человека истощаются компенсаторно-приспособительные механизмы, как при обычных методах врачевания, так и без них.

Сами по себе симптомы или комплекс симптомов (синдромы) хронических заболеваний в большей или меньшей степени обеспечивают относительную компенсацию болезнетворного процесса. К примеру, температурная реакция организма активизирует иммунитет (защитную реакцию организма) к болезнетворным микробам, вирусам. Болевой синдром усиливает обезболивающий эффект внутри организма, активизируя так называемые опиатные рецепторы, выделяющие внутренние наркотические вещества, и так далее.

Своевременное применение голодания способно обеспечить восстановление процессов усвоения клетками углекислого газа.

Наиболее важной особенностью голодания при хронических болезнях является быстрое выведение отходов, быстрое освобождение организма от накопившихся токсинов — причины болезней, а дальнейший правильный образ жизни помогает вернуть энергию и здоровье.

Ошибочно предполагать, что одно голодание, даже длительное, может полностью очистить организм от накопившихся шлаков. Токсины, копившиеся в организме долгие годы, не могут удалиться сразу за несколько дней или недель. При таких заболеваниях, как артрит, большие воспаления и опухоли требуется провести три и более курсов голодания для достижения ощутимого улучшения в каждом случае индивидуально.

При воспалении респираторных путей, пищеварительного тракта и мочеполовых каналов, а также всех других органов, имеющих слизистую оболочку, одного 20—30-суточного голодания вполне достаточно для полного излечения. Так, воспаление уха, конъюнктивиты, гастриты, колиты, заворот кишок — все это излечивается за курс долгого голодания. Лишь в сравнительно немногих случаях требуется два курса. Сенная лихорадка и астма также излечиваются в процессе голодания.

Наблюдения результатов голодания во многих тысячах случаев и на протяжении более 130 лет показали, что когда во время голодания снимается основная тяжесть «работы» с пищеварительных органов, вся высвобождающаяся жиз-

ненная энергия организма направляется на очищение организма от накопившихся токсинов. С помощью собственной жизненной силы организм может сам себе вернуть силу, здоровье, энергию, после того как избавится от токсического груза.

Злокачественная анемия быстро проходит во время двухнедельного голодания. За это время увеличивается количество кровяных шариков примерно в пятьсот тысяч раз. Во всех этих случаях имеет место аутоинтоксикация из толстого кишечника, которая загрязняет кровь и ухудшает работу кроветворных органов. Подобное септическое загрязнение имеет, видимо, место и при раковых заболеваниях, также вызывая анемию.

Диабетики могут безопасно и с успехом голодать, особенно при полноте. Но если им в течение долгого времени вводили инсулин, голодать надо под наблюдением специалиста. Могут голодать с большой пользой страдающие хроническим нефритом. В этих и подобных случаях заболевания более важно, чем голодание, — исправление общего образа жизни. Нужно научить этих больных людей, как и что есть, заставить их работать над своими порочными вкусовыми привычками. Они могут вернуть себе хорошее здоровье, постепенно его улучшая, если будет покончено со всеми истощающими их привычками, и человек будет следовать законам правильного питания.

Во время восстановительного и последующего питания хроническим больным необходимо помнить следующее. Рекомендуемое «сбалансированное питание», включающее одновременный прием молочных и мясных продуктов, наиболее насыщенных белками-аллергенами, особенно усугубляет белковый антагонизм. Пищеварительная система при таком питании не в состоянии полноценно отреагировать и расщепить все белковые структуры до исходных аминокислот, усваиваемых клетками человека. Радиоиммунным способом доказано, что при таком питании происходит проникновение через желудочно-кишечный тракт в ток крови молекул белков, которые не усваиваются тканями до тех пор, пока не произойдет аллергическая реакция антиген—антитело.

На эту реакцию организм затрачивает много энергии. Тратится она и на погашение последствий этой реакции. Даже для здоровых людей такое питание обременительно. А у хронических больных при этом усугубляются аллергические реакции с последующим более мощным повреждающим действием на стенки сосудов. Поэтому им необ-

ходимо придерживаться раздельного питания с преобладанием натуральной и свежей пищи. Это питание уже было описано раньше.

Эпилепсия

Лечению голоданием успешно поддается эпилепсия. Еще в 1932 году доктор Клемменсен, работая в больнице нервных и психических заболеваний города Диаплунд (Дания) на основании 155 курсов лечения голоданием эпилепсии установил, что в большинстве случаев припадки прекращаются на 4—5-е сутки голодания, независимо от длительности заболевания. При этом наибольший эффект наблюдался у тех больных, которые страдали очень частыми припадками.

Умственная работоспособность во время голодания значительно возрастает (когда нет интоксикации). Это явилось поводом для применения голодания к людям, страдающим слабоумием. Так, из семнадцати больных с ранним слабоумием, встретившихся доктору Хею, пять человек не поддались лечению, а остальные были полностью вылечены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Легких путей, ведущих к полному физическому и духовному здоровью, не существует.

Мы с вами разобрали, со многими нюансами, удивительную науку о человеке — голодание. Выяснили, что главное влияние голод оказывает на нашу полевую форму (сознание). Изменения там благотворно сказываются и на физическом теле. Автор не сомневается, что, когда вам станет невмоготу от болезней и лечения, голодание выручит вас из беды.

Помните, голодая, вы надеетесь на себя, на Божественную силу, входящую в ваш организм. Это Великое Чудо — работать с тем, что тебя создало, поддерживает и развивает. Это и есть «Источник Воды Живой», из которого каждый человек пьет воду жизни, воду здоровья, воду знания.

Помните и то, что ум наш всего лишь инструмент познания. Не отождествляйте себя с умом, чувствами, а относитесь к ним как к инструментам познания мира. В противном случае ум «высечет вам водоем, который не держит воду», — все виды лечения с помощью химиотерапии и прочих «научных достижений».

Вы можете написать мне о своих успехах, замечаниях по книге по адресу: 346 300, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинск, а/я 75. Генеше.

Напоминаю, я не лечу, не консультирую, не принимаю. **Я излагаю науку о человеке.** Ваша болезнь — ваши проблемы. По большому счету, ваша болезнь — следствие ваших неправильных действий. Желание избавиться от болезни — ваша битва с неразумными привычками, порождающими неправильные действия, поступки, запросы. Я вам могу помочь в этой битве знаниями (они в моих книгах), но сражаться обязаны вы сами. **Так будьте же Георгиями Победоносцами в битве со змием (собственным умом, собственными чувствами, собственными желаниями).**

ПРИЛОЖЕНИЯ

Антистрессовый препарат С. А. Аракеляна

Антистрессовый препарат — особая пищевая добавка, благотворно влияющая на организм, особенно во время голодания.

Вот рецепт: на 1 килограмм веса человека берется 0,01 грамма пищевой лимонной кислоты, 0,01 миллилитра настоя мяты, 2 грамма натурального меда и 2 миллилитра воды. Это норма на 6 дней. Если вы весите, к примеру, 80 килограммов и голодаете три дня, берите соответственно 0,4 грамма лимонной кислоты, 0,4 миллилитра настоя мяты, 80 граммов меду и 80 миллилитров воды. Разделите это на три части и принимайте по одному разу в день.

Физиологическая роль каждого составляющего компонента следующая:

• Лимонная кислота — единственная из кислот, соединяющаяся в организме с кальцием. Лимоннокислый кальций — уникальная жизненно важная соль с щелочными свойствами. При ее растворении высвобождаются фосфор и кальций, накапливающиеся в костяных депо. При обычном питании примерно 60% фосфора и кальция — жизненно необходимых веществ — проходит через организм транзитом.

• Есть еще одно характерное свойство лимонной кислоты. Она — тот результат, к которому приводит процесс переваривания пищи. Соединяясь с аденозинтрифосфатной (АТФ), кислота «горит», высвобождая энергию. Вводя в организм сразу лимонную кислоту, мы сокращаем ее работу и делаем питание высокоэффективным. Так что строго говоря, если вы пьете раствор меда с лимонной кислотой, ни о каком голодании речь уже не идет — вы получаете отличное питание, при этом освобождая себя от переработки пищи.

Лимонная кислота, соединяясь с аминами, образует аминолимонную кислоту с отрицательным электрическим зарядом. А из 21 незаменимых аминокислот только три заряжены отрицательно — в этом особая ценность для организма аминолимонной кислоты.

Если вы не найдете лимонной кислоты, можете воспользоваться лимоном. Отжатый из плода сок содержит 10% лимонной кислоты, то есть при расчете на шесть дней и 1 килограмм веса вам потребуется 0,1 миллилитра лимонного сока.

О меде мы уже знаем. Соединение меда с лимоном — хорошо известное целебное народное средство.

Воду лучше применять талую или протиевую — эффект будет более выражен.

Мята благодаря своим вкусовым особенностям стимулирует жизненный принцип «Ветра». В итоге получается такая картина: мед стимулирует жизненный принцип «Слизи», лимонная кислота — жизненный принцип «Желчи» и мята — жизненный принцип «Ветра», то есть получаемый продукт уравновешивает все три жизненных принципа — отсюда и его целебный эффект.

Аракелян советует добавлять в воду немного соды (из расчета 1 грамм на 3 литра). Сода с лимонной кислотой — всем хорошо известная шипучка, она обильно выделяет углекислый газ, тоже нам необходимый.

Помимо голодания эту добавку («антистрессовый» препарат) можно употреблять и в обычные дни по 30 граммов в день. В этом случае можно не делать перерасчета на собственный вес, а просто берется сок трех лимонов или чайная ложка лимонной кислоты, 250 граммов натурального меда, чайная ложка настойки мяты перечной (продается в аптеке), ко всему этому добавляется 1 литр талой воды.

Шанкх Пракшалана — «Жест раковины»

Существует йоговский метод промывания и очищения всего пищеварительного канала — от ротовой полости до ануса. По-русски она называется «Жест раковины», потому что вода, проходя через пищеварительный канал как через раковину, вымывает все нечистоты.

Вода поглощается ртом, проходит через желудок, а затем простыми движениями проводится в кишечник и выводится

из ануса. Упражнения продолжаются до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, какой она вошла.

Подготовка. Подогрейте воду до температуры тела, подсоленную из расчета 5—6 граммов на литр, что составляет примерно концентрацию соли в плазме крови (маленькая столовая ложка без верха на литр воды). Вода должна быть соленой, ибо без примеси соли она всасывается желудочно-кишечным трактом. Вообще, концентрацию соли регулируйте самостоятельно, главное, чтобы воду организм не всасывал.

Благоприятный момент. Наиболее благоприятным моментом является утро — натощак вся промывка, как показывает практика, занимает час-полтора, а по мере освоения — 45—60 минут.

Вот схема полного осуществления прохождения воды через пищеварительный канал:

• выпить стакан соленой воды;

• немедленно выполнить предписанные движения (см. ниже);

• выпить стакан воды и выполнить серию движений. Во время выполнения этих движений вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

Продолжайте чередовать выпивание стакана воды и движения, пока не выпьете шесть стаканов воды.

В этот момент надо идти в туалет. Обычно первая эвакуация происходит почти незамедлительно, за первой порцией кала, имеющем форму испражнений, последуют другие, более мягкие, а затем и жидкие.

Если этого не происходит немедленно или же в течение 5 минут, надо повторить движения, не выпивая больше воды, а затем вернуться в туалет. Если ожидаемый результат опять не произойдет, то надо поставить клизму. Как только сифон приведен в действие, то есть как только первые испражнения пошли, остальное последует автоматически.

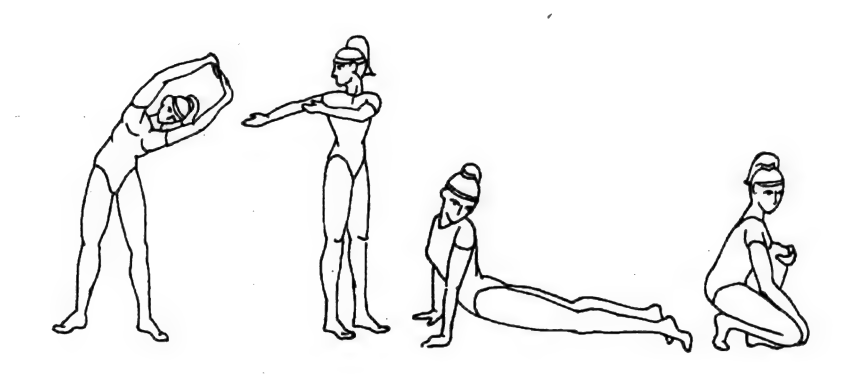
Совет. После каждого посещения туалета и после пользования обычной туалетной бумагой ополосните задний проход теплой водой, обсушите и смажьте растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью. Некоторые чувствительные люди подвержены даже слабому раздражению, что легко предупредить.

После первого испражнения надо выпить стакан воды, произвести движения, затем вернуться в туалет, и каждый раз будет происходить эвакуация кала. Продолжайте так же последовательно пить воду, делать упражнения и посе-

щать туалет, пока вода не станет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм. В зависимости от загрязнения кишок понадобится от десяти до четырнадцати стаканов, редко больше.

Когда вы будете удовлетворены результатом, то есть когда выходящая из вас вода будет достаточно чистой, вы должны прекратить процедуру. Вы еще несколько раз сходите в туалет в течение последующего времени. Затем можно выпить три стакана несоленой воды и вызвать рвоту. Это выключит сифон и опорожнит желудок.

Первое движение. Исходное положение: стоя, ступни расставлены примерно на 30 сантиметров, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Спина прямая, дышать нормально.



Четыре упражнения Шанкх Пракшаланы для проведения воды через желудочно-кишечный тракт

Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклонитесь сначала влево, не задерживаясь в конечном положении, выпрямьтесь и немедленно наклонитесь вправо. Повторить четыре раза это двойное движение, то есть надо совершить восемь наклонов, попеременно влево и вправо, что займет в общей сложности около 10 секунд. Эти движения открывают привратник желудка, и при каждом движении (наклоне) часть воды проникает в двенадцатиперстную кишку из желудка.

Второе движение. Это движение заставляет воду продвигаться в тонких кишках.

Исходное положение то же. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад, как можно дальше; смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернуться в исходное положение и совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить тоже четыре раза. Общая продолжительность 4 × 2 движения — 10 секунд.

Третье движение. Вода продолжает двигаться в тонкие кишки благодаря следующему движению: выполнить вариант змеи.

Только большие пальцы ног и ладони рук касаются пола, следовательно, бедра остаются над землей. Ступни раздвинуты примерно на 30 сантиметров (это важно). Когда положение принято, поворачивайте голову и туловище до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (то есть если вы поворачиваетесь направо, то надо смотреть на левую пятку); не останавливаясь в крайнем положении, вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое в другую сторону, повторите четыре раза по два движения. Время — 10—15 секунд.

Четвертое движение. Воду, достигшую конца тонких кишок, надо провести через толстые кишки посредством четвертого, и последнего, движения. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому, за исключением людей, страдающих заболеваниями колена или мениска. Эти люди могут прибегнуть к варианту, описанному ниже.

Исходное положение:

• сесть на корточки, ступни расставлены примерно на 30 сантиметров, причем пятки помещаются у внешней стороны бедер, а не под седалищем, кисти положены на колени, которые расставлены приблизительно на 30 сантиметров;

• повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладони толкают попеременно правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку так, чтобы прижать половину живота для того, чтобы сдавить только одну половину толстого кишечника. Смотреть позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот.



Упрощенный вариант скрученной позы

В то время как все предыдущие упражнения начинались безразлично в какую сторону, для данного упражнения необходимо начинать сдавливать правую сторону живота в первую очередь. Как и все предыдущие движения, оно выполняется четыре раза. Общая продолжительность — 15 секунд.

Вариант четвертого движения. Это движение берет начало от скрученной позы («Ардха Матсиендрасана»). При этом ступня просто приложена к внутренней стороне бедра и не проходит с другой стороны. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклонено назад. Руки опираются о согнутое колено, которое служит рычагом для перекручивания позвоночника и прижимания бедра к низу живота.

Случаи неудачи. Если после того, как выпили, например, четыре стакана воды, вы чувствуете, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник и возникло ощущение перенаполнения, доходящее до тошноты, это значит, что горловина привратника (клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой) не открывается так, как следовало бы. Вновь проделайте два-три раза серию упражнений, не выпивая больше воды. Исчезновение тошноты покажет, что проход открыт. Как только сифон приведен в действие, то уже не будет затруднений, и вы можете продолжать процесс. Но иногда случается, что у некоторых людей газовая пробка из продуктов брожения препятствует приведению в действие сифона. В таком случае достаточно нажать на живот руками или сделать стойку на

плечах («Сарвангасана») вместе с четырьмя другими упражнениями.

Противопоказания. Люди, страдающие язвой желудка, должны воздержаться от Шанкх Пракшаланы. То же самое относится к тем людям, которые страдают острым поражением пищеварительного тракта: дизентерией, поносом, острым колитом, острым аппендицитом, туберкулезом кишок и раком. В этом случае вы можете воспользоваться уриновыми клизмами. Выполняйте их в течение первых трех-пяти дней с литром свежей урины (урина, собранная в течение дня).

Конец книге — начало делу!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Г. П. МАЛАХОВ

ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА. АВТОРСКИЙ УЧЕБНИК

Автор этой книги, знакомый миллионам читателей по четырехтомнику "Целительные силы", предлагает свою новую работу, в которой обобщен многолетний опыт самого Г. П. Малахова и его предшественников, проанализированы существующие системы очищения организма.

Г. П. Малахов не только приводит методики и рецепты очистительных процедур, но и дает им теоретическое обоснование. Автором разработаны новые оригинальные методики очищения — безопасные, эффективные, общедоступные, с учетом индивидуальной кармы и конституции человека.

Малахов Г. П. Полное очищение организма. Авторский учебник. — СПб.: ИК «Комплект», 1996 г.

Г. П. МАЛАХОВ

СЕРИЯ АВТОРСКИХ УЧЕБНИКОВ

Малахов Г. П. — автор книг-бестселлеров, разработавший уникальную стройную систему оздоровления организма, которая помогла десяткам тысяч людей победить свои недуги и вновь ощутить радость полноценной жизни.

Обобщив накопленный собственный опыт, знания предшественников и современников, Г. П.Малахов предлагает десятитомную "энциклопедию здоровья": комплект авторских учебников, развивающих тему духовного и физического совершенствования, охватывающих все стороны нашей жизни. Вот темы некоторых из них:

*** Полное очищение организма**

*** Голодание**

*** Уринотерапия**

*** Здоровье семьи**

*** Интимная жизнь супругов**

*** Учебник по питанию**

*** Повышение энергетики организма и методы оздоровления.**

Эти книги проиллюстрированы автором. Издаются в твердом переплете.

ОТРЫВНЫЕ КАЛЕНДАРИ ИЗДАТЕЛЬСТВА "КОМПЛЕКТ" НА 1997 г.

"Целительные силы" — один из самых популярных отрывных календарей в нашей стране. Известные врачи и народные целители знакомят с естественными методами оздоровления, создания гармонии человека с самим собой и окружающим миром.

"Лунный календарь" расскажет о влиянии Луны на нашу жизнь: на здоровье (сведения по астромедицине, астроминералогии), на характер (лунный гороскоп); большой раздел для садоводов и огородников.

"Эврика" — календарь для школьников, учителей и родителей: режим дня школьника, мода и косметика для подростков кулинарные рецепты, экономика семьи, а также игры, тесты, задачи, анекдоты.

"Ну и ну!" — это своеобразная "Книга рекордов Гиннесса" в миниатюре, которая читается с огромным интересом. Здесь собрано самое необычное, невероятное, удивительное.

"Умом Россию не понять" — календарь, составители которого проиллюстрировали примерами из истории готовность русского человека к неожиданным поступкам и необъяснимым настроениям. На каждой странице — короткие исторические анекдоты, стихотворения, ставшие классикой поэтической мысли России.

Э. ВИГМОР	**ПРОРОСТКИ - ПИЩА ЖИЗНИ**
Э. ВИГМОР	**ПШЕНИЧНЫЕ ПРОРОСТКИ НА ВАШЕМ СТОЛЕ**

Из глубины веков пришли к нам необыкновенные продукты питания, по своим питательным свойствам не уступающие мясу, овощам, фруктам - пророщенные семена, бобы, зерна и орехи.

В легком для усваивания проростке содержится максимум питательных веществ. Причем, в зависимости от индивидуального вкуса, проростки можно употреблять в пищу в сыром виде или готовить из них деликатесные блюда от хрустящих хлебцев до вегетарианских обедов. И недаром уникальная диета, в основе которой сок из пшеничных проростков, стала одной из самых популярных в Америке.

Конкретные советы по способам проращивания семян в домашних условиях, полезные сведения и кулинарные рецепты вы найдете в книгах Э. Вигмор "Проростки пища жизни" и "Пшеничные проростки на вашем столе".

Вигмор Э. Проростки — пища жизни. —
СПб.: ИК "Комплект", 1996 г.
Вигмор Э. Пшеничные проростки на вашем столе. —
СПб.: ИК "Комплект", 1996 г.

В. Т. ЛОБОДИН

ТРУДНОЕ СЧАСТЬЕ СОВЕРШЕНСТВА

НОВАЯ КНИГА СЕРИИ «ПУТЬ К ЕДИНСТВУ»

Лободин В. Т., руководитель Санкт-Петербургской школы духовного и физического совершенствования "Единство", продолжает разговор о здоровье в широком понимании этого слова. В его новой книге речь идет о стремлении к оздоровлению и гармонии эмоционального и духовного миров человека. Автор предлагает читателям создать собственную оздоровительную систему и рассказывает, как это сделать; излагает нетрадиционные способы гармонизации здоровья: суджок терапию, герудотерапию, с новой стороны рассматривает пользу таких продуктов, как "Наринэ", луковая шелуха, мед, хвоя и т. д.

Но главное — это книга о любви: к людям, к жизни, к духовным идеалам, к самому себе. "Истина постигается через любовь", — повторяет Лободин вслед за П. Флоренским.

Лободин В. Т. Трудное счастье совершенства. —
СПб.: ИК «Комплект», 1996 г.

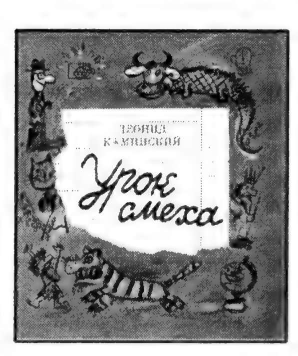
НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Крудова Н. СИАМСКАЯ ОВЧАРКА



Наталья Крудова не один год работала с животными, ей даже посчастливилось быть вторым дрессировщиком на съемках фильма "Полосатый рейс". Рассказы получились разными, веселыми и грустными, потому что любовь к животным так же сложна, как и любовь к человеку...
Книга рекомендована для внеклассного и семейного чтения и адресована детям младшего и среднего школьного возраста.
Объем 160с., вышла в июне 1996 г.

Каминский Л. Д. УРОК СМЕХА



Автор этой книги много лет проработал в журнале "Костер". Школьники всей страны слали ему отрывки из сочинений, смешные истории... . Так и собралась эта книга. Конечно, Каминский и сам написал для нее веселые рассказы и проиллюстрировал смешными рисунками. Недаром же он работает на Петербургском радио "учителем смеха".
Объем 160с., вышла в июле 1996г.

Б. П. НИКИТИН

ДЕТСТВО БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ

Уже доказано, что основы здоровья человека закладываются еще до его рождения. Именно в этот период многие будущие родители совершают ошибки, которые потом уже невозможно исправить. Очень важен и первый год жизни малыша, важен как для его здоровья, так и для развития его интеллекта. Подготовка будущих мам к родам, роды как процесс, не нуждающийся в искусственной корректировке при помощи лекарственных препаратов, раннее прикладывание к груди, закаливание младенца, взаимосвязь физической активности и развития интеллекта — вот лишь некоторые первые уроки естественного воспитания, которое пропагандирует " родитель-профессионал " Б. П. Никитин, вырастивший семерых здоровых, крепких, умных детей и воспитывающий тринадцать внуков. Остается добавить, что опыт семьи Никитиных признан десятками тысяч семей России и стран ближнего и дальнего зарубежья.

Никитин Б. П. Детство без болезней. —
СПб.: ИК "Комплект", 1996 г.



Министерство связи РФ

Ф. 112

по реестру ф.11

по реестру ф.10

ПРИЕМ

Наименование предприятия связи, к-гербовая печать	Календ. шт. места подачи	по ф. 5	Сумма, вид услуг подпись оператора

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на 110 000 руб. 00 коп.

Сто десять тысяч рублей 00 коп.

рубли прописью копейки цифрами

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

Отправителю рекомендуется оплачивать доставку денег адресату

Куда 191011, Санкт-Петербург, 4 ОПЕРУ

АО ПСБ ЦРКЦ ГУ РФ Санкт-Петербург

Кому ЗАО Журнал "Целительные Силы"

Р/С 37900467341, к/с 700161437/737911801

МФО 44030737/161046 ИНН 7813085211

От кого ***Иванова Ивана Ивановича***

(годовая подписка на 1997 год)

Адрес ***190001 Россия г.Псков, ул. Цветочная, д.25, кв. 3***

почтовый индекс и подробный адрес

шифр и подпись

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

Редакция журнала "Целительные силы" очень просит Вас: фамилию, имя, отчество и адрес писать разборчиво, на обратной стороне почтового бланка указать, **на какой год** и **с какого месяца** Вы оплатили и хотите получать журнал.

Малахов Геннадий Петрович

ГОЛОДАНИЕ

Авторский учебник

Главный редактор
Ефремов А. П.

Заведующая редакцией
Павликова Е. А.

Литературный редактор
Семина Н. Г.

Художественный редактор
Борин С. Б.

Верстка
Николаенко Л. А.

Корректор
Натарова Н. А.

Технический редактор
Куликов С. П.

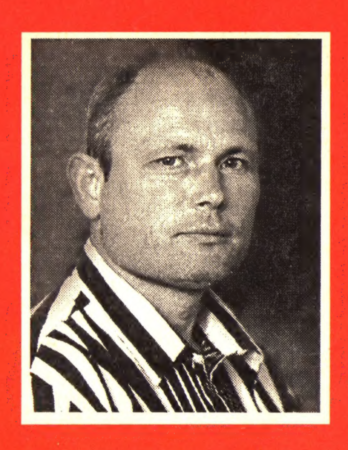
Ответственный за выпуск
Канимова Г. В.

ЛР № 071250 от 26 декабря 1995 г.

Подписано в печать 14.06.96.
Гарнитура таймс. Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Объем 10 печ. л.
Печать офсетная. Тираж 70 000 экз. Заказ № 337.

Издательская Компания «Комплект»
193029, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 3.
Тел. 567-20-08, 567-18-85.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии им. Володарского Лениздата.
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.



Книги Г.П. Малахова хорошо известны миллионам читателей России, стран ближнего и дальнего зарубежья. Уникальная система оздоровления организма, созданная автором, подарила радость полноценной жизни его многочисленным последователям. Сила духа, вложенная в книги, побуждает нас не сдаваться, бороться и побеждать болезни.

«Голодание» — это авторский учебник, в котором заинтересованный читатель найдет как теоретическое обоснование пользы и необходимости голодания, так и практические советы, основанные на многолетнем опыте автора.




ТОМ 5
ГОЛОДАНИЕ